

**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа по спортивной гимнастике
(МБУДО СШ по спортивной гимнастике)**

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО СШ по спортивной гимнастике
протокол от 27.08.2024 № 4

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО СШ
по спортивной гимнастике
от 06.08.2024 № 49-од

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Срок реализации Программы
Этап начальной подготовки – 2 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

«Р» - разучивание упражнения

1. Этап начальной подготовки

1. Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи
- шпагаты, (продольный, поперечный)
- мост, переворот вперёд, назад

2. Развитие силы:

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение)
- бег с ускорением 15-20 метров

3. Развитие координации движений:

- ходьба по бревну вперёд, назад
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов
- перевороты вперёд, назад используя лонжу
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах:

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах

1.1. Начальная подготовка первого года

/гимнасты/

Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)

Конь-махи

- наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить)
- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)
- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)
- в упоре на ручках махи правой, левой ногой (маятник)

Кольца

- И.П. – вис - силой вис углом (2 сек.)
- махи вперед, махи назад

Опорный прыжок

- разбег, напрыгивание на гимнастический мостик, отскок вверх с взмахом рук вверх
- из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

Брусья

- угол (2 сек.)
- ходьба в упоре на руках по брусьям
- в упоре на брусьях махи назад-вперед

Перекладина

И.П. – вис

- из вися, угол (2 сек.)
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)

/гимнастки/

Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений
- «шпагат»
- упражнения в «мостах»
- перекаты в группировке,
- стойка на лопатках, на голове
- кувырки
- стойка на руках
- переворот боком, назад, вперед
- элементы хореографии

Брусья

- подъем переворотом в упор
- кувырок вперед в угол
- отмахи в упоре
- оборот назад в упоре
- продев прямых ног в вис согнувшись
- продев прямых ног в вис углом – держать три счета
- соскок махом назад, дугой
- подтягивание из положения стоя
- подтягивание из вися

Бревно

- ходьба из различных исходных положений
- связка шагов
- кувырок вперед или назад
- соскок прогнувшись
- элементы хореографии
- равновесие

Опорный прыжок

- наскоки на горку матов (80 см)
- соскок прогнувшись

1.2. Начальная подготовка второго года**/гимнасты/**

Акробатика

- кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П.
- падение в упор лёжа на согнутые руки с отведением ноги назад
- соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади
- сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)
 - мост (2 сек.)
- стойка на лопатках (2 сек.), перекал вперед в упор присев
- стойка на голове и руках (2 сек.)
- кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись
- Р** - с шага переворот боком (колесо)
 - с шага переворот боком (колесо)

- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)

Конь-махи

- из упора на ручках, мах левой влево
- мах правой вправо
- мах левой влево
- мах правой вправо
- перемах левой
- перемах правой, соскок прогнувшись с поворотом налево на 90

Р- перемахи правой-левой вперед-назад

Кольца

И.П. – вис

- силой вис углом (2 сек.), разгибаясь - мах назад
- мах вперед, мах назад
- махом вперед вис согнувшись (2 сек.)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- махом назад соскок

Р - махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)

- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы
- прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

Р - с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев

Брусья

- в середине брусьев - с наскока в упор
- угол (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

Р - сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад

- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь

Перекладина

И.П. – вис

- из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опускаясь в вис, прогнуться (обозначить)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

Р - подъем переворотом в упор

- соскок дугой прямым телом

/гимнастки/

Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев
- кувырок вперед согнувшись в сед
- складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев
- опускание в мост, вставание любое
- переворот боком (колесо)
- рондат
- кувырок назад с прямыми руками
- Р флажк
- прыжок прогнувшись
- элементы хореографии

Брусья

- подъем переворотом в упор
- оборот назад в упоре
- отмах назад из упора, отмах назад из упора
- махом назад соскок в основную стойку
- Р – соскок дугой
- качалочка
- отмах поставить ноги
- подъём разгибом

Бревно

- наскок в упор
- поворот на 180⁰ (можно на двух носках)
- равновесие держать 2 сек.
- прыжок прогнувшись толчком двумя
- соскок прыжок прогнувшись
- Р – перевороты боком, назад, вперед

Опорный прыжок

- наскок на прямые ноги на горку матов 80-100 см
- прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину

2. Тренировочный этап до 3-х лет подготовки

2.1. Тренировочный этап - Т-1, Т-2

1. Развитие гибкости:

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата
- шпагаты, (продольный, поперечный)
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение

2. Развитие силы:

- общая физическая подготовка (ОФП) - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы, утяжелители и т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время)
- бег с ускорением 15-20 метров

3. Специальная физическая подготовка (СФП):

- лазание по канату на время
- бег с ускорением 15-20 метров
- круги на коне для мальчиков (количество)

- спичаг (количество)
 - стойка силой (количество)
 - стойка на руках (на время)
 - угол в висе на перекладине (на время)
 - шпагаты из различного исходного положения
 - упражнения с «блинами» на различные группы мышц
4. Упражнения для формирования гимнастической осанки:
- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд
 - удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов
 - пристенная стойка на руках в течение 30 секунд
5. Работа на снарядах.
- Батутная подготовка:
- отработка прыжков с максимальной амплитудой
 - изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов
 - прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину
 - сальто вперёд в группировке, согнувшись
 - сальто назад в группировке, согнувшись
 - сальто вперёд и назад с поворотом на 180 градусов

2.1.1 - 1-ый год подготовки

/гимнасты/

Акробатика

И.П. – О.С.

- с шага переворот боком (колесо)
 - переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)
 - через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П.
 - равновесие (любое)
 - 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой
 - падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)
 - из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)
 - упор присев, стойка на голове (2 сек.)
 - опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног
 - разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев
 - прыжок вверх с поворотом на 360⁰
- Р** - с небольшого разбега переворот вперёд на две, подъём разгибом с головы
- с небольшого разбега сальто вперёд в группировке

Конь

И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках

- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой
- мах правой, перемах левой вперед
- мах вправо, мах влево
- мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади
- перемах левой назад
- мах вправо, мах влево
- перемах правой назад в упор
- перемах левой вперед
- перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90⁰

Р - круги двумя на тренажёре и грибке

Кольца

И.П. – вис

- из виса силой в вис согнувшись (2 сек.)
- силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- вис прогнувшись (2 сек.)
- махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад
- махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок

Р - из виса согнувшись разгибаясь выкрут назад

- из размахивания через выкрут назад прямым телом соскок

Опорный прыжок

- высота кубов 60 см
- с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

Р - переворот вперед с разбега

Брусья

И.П. – стоя в жердях поперек

- с наскока упор углом (2 сек.)
- разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги мах вперед
- мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад
- мах вперед
- махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь

Р – стойка силой (ноги врозь, ноги вместе)

Перекладина

И.П. – вис

- размахивание бросками – 3 маха (лодочки)
- махом вперед подъем переворотом в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прогнувшись

Р - махом вперед подъем двумя в сед (обозначить)

Работа на снарядах.

/гимнастки/

Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180⁰ (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу вперед, назад
- темповой переворот вперед на одну, на две
- кувырок назад в стойку
- сальто вперед в группировке
- сальто назад в группировке
- медленный переворот назад
- хореографические элементы
- в/у под музыкальное сопровождение

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

Брусья

- подъем разгибом
- оборот назад в упоре
- махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись
- смена жердей (любая)
- соскок любой
- **Р** – оборот не касаясь
- **Р** оборот на согнутых ногах
- **Р** – лодочки, расхлёсты размахивание
- **Р** санжировка
- **Р** отодвиг -большим махом-подъем переворотом в упор
- отмах в стойку

Бревно

- поворот на 180⁰, 360⁰
- медленные перевороты вперед, назад, боком
- гимнастические прыжки
- соскок рондат
- соскок сальто вперед

1.1.2. - 2-ой год подготовки**/гимнасты/**

Акробатика

- с небольшого разбега переворот вперёд на две, подъём разгибом с головы
- с небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами
- шпаг (любой 2 сек.)
- силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.П., 2 сек.)
- равновесие (любое 2 сек.)
- хореографический прыжок (любой)
- с небольшого разбега сальто вперёд в группировке
- Р** - с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

Конь-махи (на грибок)

- И.П. – упор стоя, руки на грибок
- 10 кругов
- перемахом вперёд и толчком правой соскок встать правым боком к грибку
- Р** - круги поперек на теле

Кольца

И.П. –вис

- силой выкрут вперёд в вис сзади
- силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)
- мах дугой и махом назад выкрут вперёд, мах назад
- махом вперёд через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад
- мах вперёд, мах назад
- махом вперёд через выкрут назад прямым телом соскок
- Р** - подъем силой в упор
- силой кувырок вперед в вис согнувшись

Опорный прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

Брусья

И.П. – стоя в жердях поперёк

- с прыжка вис согнувшись, мах вперёд с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъём разгибом в упор
- мах назад
- махом вперед угол (2 сек.)
- стойка силой (любая обозначить)
- мах вперед
- мах назад
- махом вперед соскок боком с поворотом на 180 через левую (правую) руку
- Р** - с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор

Перекладина

И.П. – вис

- размахивания бросками – 3 маха (лодочки)
- высокий мах дугой, мах назад
- махом вперед подъем двумя в сед (обозначить), поворот в упор
- отмах
- оборот назад в упоре
- соскок дугой прогнувшись

Р – большие обороты в петлях

- махом вперед поворотом кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (санжировка)

/гимнастки/

Акробатика

-в/у под музыкальное сопровождение

- переворот вперед с поворотом на 180⁰ (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- гимнастические прыжки
- поворот на одной ноге на 360⁰, 540⁰, 720⁰
- переворот вперед с поворотом на 180⁰ (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад 3 (фляка) – темповых переворота назад
- темповые перевороты вперед на одну, на две,
- сальто вперед в группировке, прогнувшись,
- сальто назад в группировке, прогнувшись
- маховые сальто вперед

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

Р - рондат

Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- **Р** оборот назад в стойку
- смена жердей
- соскок дугой
- оборот в упоре стоя
- лодочки, расхлёсты размахивание
- санжировка
- отодвиг -большим махом-подъем переворотом в упор

- большие обороты в петлях

Бревно

- поворот на 180^0 , 360^0 на одной ноге
- медленные перевороты
- темповой переворот вперед
- гимнастические прыжки
- соскок сальто (любое)
- **Р** – фляк на одну, на две ноги
- рондат
- **Р** соскок рондат

2.1.3. - 3-ий год подготовки

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения.
- наклоны, повороты, махи вперед, назад, в сторону, удержание ног в положение шпагата.
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме;
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах;
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);
- для общей выносливости кросс 1 километр (в летнее время).

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд;
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов;
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись
- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперед в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто назад в группировке.

/гимнасты/

Акробатика

- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке

- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180⁰
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками
- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке
- Р** – с подскока или 2-3 шага разбега, переворот вперед – сальто вперед в группировке – фляк вперед
- с подскока или 2-3 шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием

Конь-махи

И.П. - О.С. упор, стоя поперёк

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади, лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90⁰ в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90⁰ в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180⁰ на левой руке встать левым боком к коню

Р – проходка вперед «мадьяр» (тело, ручка, тело, ручка, тело)

- ½ «шпинделя»

Кольца

И.П. – вис глубоким хватом

- подъем силой в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.)
- мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды
- подъем махом назад в упор (обозначить)
- поднимаемая ноги, спад назад в вис согнувшись
- разгибаясь, выкрут назад
- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

Р - стойка на руках силой (любая)

- со стойки отодвиг, высокий выкрут назад

Опорный прыжок

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

Р – переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

Брусья

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)

- махом вперед соскок с поворотом на 180^0 через левую (правую) руку
- Р** – их упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперед подъем в упор на руках
- махом вперед поворот на 180 в упор (оберучный)
- махом вперед сальто назад прямым телом

Перекладина

И.П. – вис разным хватом

- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах
- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)
- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине
- Р** – большим махом вперед перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим оборотом поворот на 180^0 в стойку на руках хватом снизу (келлеровский)
- сальто назад прямым телом в соскок

/гимнастки/

Акробатика

- рондат – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)
- гимнастические прыжки
- повороты на одной ноге на 360^0 , 720^0 , 1800^0
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись, с поворотом 180^0 и т.д.
- темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)
- маховые сальто,
- сальто назад с поворотом на 180^0 , 360^0 , 540^0 , 720^0
- двойное сальто назад
- сальто вперед с поворотом 180^0 , 360^0

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
- рондат
- Цукахара
- переворот вперед сальто

Брусья

- подъем разгибом – отмах в стойку на руках
- оборот назад в стойку
- большой оборот назад, вперед
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись, с поворотом на 180^0 , 360^0 , двойное сальто
- соскок дуга сальто
- лодочки, расхлёсты размахивание
- санжировка
- большие обороты
- келлеровский

- поставить-выбить
- повороты в стойке
- Р перелет с НЖ на ВЖ
- Р перелет с ВЖ на НЖ

Бревно

- переворот назад фляк. Слитно
- медленные перевороты на одну ногу
- повороты на одной ноге на 360⁰, 720⁰
- гимнастические прыжки
- соскок: рондат– сальто в группировке, прогнувшись
- соскок сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180⁰, 360⁰
- Р – различные варианты махового сальто
- сальто назад, фляк, 2 фляка,
- Р фляк сальто

3. Тренировочный этап свыше 3-х лет подготовки

3.1. - 4-ый год подготовки

1. Развитие активной гибкости:

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии
- выполнение гимнастических прыжков используя отягощения
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с тренером-преподавателем по хореографии

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.)
- для общей выносливости кросс 2 километра

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд
- стойка на руках на время
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперед в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто назад в группировке

/гимнасты/

Акробатика

- с подскока или два-три шага разбега переворот на одну-переворот вперёд на две – фляк вперёд – сальто вперёд в группировке
- два круга лвумя (или томаса), третьим кругом шпагат (любой)
- стойка на руках силой (любая), держать 2 сек.
- из стойки на руках курбет – два фляка – фляк назад с поворотом на 180⁰
- с подскока или два-три шага разбега, переворот вперёд – сальто вперёд в группировке – фляк вперёд
- равновесие (любое), держать 2 сек.
- с подскока или два-три шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием
- Р** – с разбега, рондат, фляк – сальто назад прямым телом с поворотом на 360⁰

Конь-махи

- И.П. – стойка ноги вместе, лицом к коню продольно, одна рука на ручке другая на теле
- с наскока два круга на ручке и теле, третьим кругом поворот плечом назад в упор
 - круги на теле поперёк
 - проходка вперёд «мадьяр» (тело, ручка, тело, ручка, тело)
 - два круга лицом наружу
 - вторым кругом ½ «шпинделя»
 - круг поперёк
 - вторым кругом, перемахом вперёд соскок встать правым боком к коню
 - Р** – круг в ручках – вторым кругом поворот плечом назад на 90⁰ с выходом на одну ручку, перемах вперёд с поворотом плечом вперёд на 90⁰ с выходов в ручки «чешский круг»

Кольца

- И.П. – вис глубоким хватом
- подъём силой в упор
 - угол держать 2 сек.
 - силой, прямым телом, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, вис согнувшись
 - мах дугой, два высоких выкрута вперёд
 - подъём махом назад в угол (вне), держать (2 сек.)
 - стойка на руках силой, любая (обозначить)
 - отодвиг, высокий выкрут назад
 - соскок: сальто назад прямым телом
 - Р** - большой оборот назад в стойку на руках, деожать 2 сек.
 - соскок: двойное сальто назад в группировке

Опорный прыжок

- стол высота 125 см (прыгать с одного моста)
- переворот вперед
 - переворот вперед сгибаясь-разгибаясь
 - Р** - переворот вперед – сальто вперед в группировке
 - колесо с поворотом на 90⁰ – сальто вперед согнувшись «касамацу»

Брусья

- И.П. - О.С. стоя поперёк лицом к концам брусьев
- на концах брусьев, с прыжка вис углом, подъём разгибом в упор через высокий угол
 - из упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперёд подъём в упор на руках
 - подъём махом назад в упор
 - мах вперёд – махом назад стойка на руках, держать (2 сек.)
 - прямой переход
 - махом вперёд поворот на 180⁰ в упор (оберучный)

- мах вперёд, махом назад стойка на руках (обозначить)
- махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, махом назад сальто вперёд в группировке) в соскок
- Р** – из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках
- оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки

Перекладина

И.П. - вис хватом сверху

- из размахивания в виси подъём разгибом в упор
- махом назад стойка на руках
- большим махом вперёд перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим махом вперёд поворот кругом с поочерёдным перехватом рук в хват сверху на уровне (45^0 - 60^0)
- большой оборот назад
- вторым оборотом поворот на 180^0 в стойку на руках хватом снизу (келлеровский)
- большой оборот вперёд
- большой оборот вперёд с поворотом на 180^0 в хват снизу
- большой оборот вперёд
- вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху
- большой оборот назад
- сальто назад прямым телом в соскок
- Р** – большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом (адлер)
- большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер)

/гимнастки/

Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360^0
- переворот вперед с поворотом на 180^0 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках – 360^0
- маховые сальто,
- сальто назад с поворотом на $180^0, 360^0, 540^0, 720^0$
- двойное сальто назад
- сальто вперед с поворотом $180^0, 360^0$

Опорный прыжок

- переворот вперед через стол
- рондат
- Цукахары
- переворот вперед сальто

Брусья

- большой оборот назад, вперед
- оборот назад в упоре стоя согнувшись
- соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись, с поворотом на $180^0, 360^0$, двойное сальто

- соскок дуга сальто
- санжировка
- большие обороты
- келеровский
- поставить-выбить
- повороты в стойке
- перелет с ВЖ на НЖ
- перелет с НЖ на ВЖ

Бревно

- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот вперед
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- переворот назад фляк. Слитно
- повороты на одной ноге на 360⁰, 720⁰
- гимнастические прыжки
- соскок: рондат– сальто в группировке, прогнувшись
- соскок сальто вперед прогнувшись, сальто вперед с поворотом на 180⁰, 360⁰
- махового сальто
- сальто назад,
- фляк, 2 фляка,
- фляк сальто

1.2. - 5-ый год подготовки

1. Развитие активной гибкости:

- работа у станка с хореографом
- выполнение гимнастических прыжков, используя отягощения
- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ног в положение шпагата
- составление и отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение с хореографом

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств:

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах
- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.)
- для общей выносливости кросс 2 километра

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки:

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд
- стойка на руках на время
- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов и т.п.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка:

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов
- двойное сальто вперед в группировке
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов

- двойное сальто назад в группировке

/гимнасты/

Акробатика

И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)

- поднимаясь на носки, руки в стороны, 2-3 шага разбега – переворот вперёд на одну – переворот на две – фляк вперёд – сальто вперёд согнувшись
- с разбега рондат, фляк – темповое сальто назад
- фляк – сальто назад прямым телом
- через сед с прямыми ногами кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360^0 – опуститься в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках
- два круга двумя (или томоса), шпагат (любой), стойка силой на руках (любая) держать 2 сек., элементы хореографии
- 2-3 шага разбега, рондат, фляк – прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперёд (твист)
- равновесие на одной ноге (любое) держать 2 сек.
- 2-3 шага разбега, рондат, фляк – сальто назад прямым телом с поворотом на 360^0
- Р** – 2-3 шага разбега, рондат, фляк – двойное сальто назад в группировке

Конь-махи

И.П. упор стоя поперек лицом к коню

- проходка вперёд «мадьяр»
- круг лицом наружу
- перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор левая рука на ручке, правая на теле
- круг на ручке и теле
- перемахом вперёд вход в ручки с поворотом на 180^0 в упор сзади, перемах назад
- круг в ручках – вторым кругом поворот плечом назад на 90^0 с выходом на одну ручку, перемах вперёд с поворотом плечом вперёд на 90^0 с входом в ручки (чешский круг)
- круг в ручках – перемах вперёд в упор сзади, перемах правой ногой под левую, махом вправо перемах правой ногой вперёд
- махом влево перемах левой ногой назад – обратное скрещение вправо
- махом влево перемах левой ногой назад – махом вправо перемах правой вперёд – махом влево прямое скрещение
- махом вправо перемах правой ногой вперёд в упор сзади, перемах двумя назад в упор
- круг в ручках – вторым кругом поворот плечом вперёд на 90^0 в упор сзади на одну ручку, перемах назад с поворотом на 90^0 , перемахом вперёд переход на ручку и тело в упор сзади, перемах назад (стойкли В)
- перемах вперёд с поворотом на 90^0 в упор сзади на одной ручке, перемах назад с поворотом плечом назад на 90^0 в упор правая рука на ручке, левая на теле
- соскок заножка через тело коня, приземление левым боком к коню
- Р** – проходка назад «шивадо»

Кольца

И.П. – вис

- из вися силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать 2 сек.
- силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить)
- мах дугой, подъём махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать 2 сек.
- силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать 2 сек., спичак ноги врозь
- переворот вперёд, высокий выкрут вперёд
- подъём махом назад в стойку на руках, держать 2 сек.
- большой оборот назад в стойку на руках, держать 2 сек.

- отодвиг назад, высокоиц выкрут назад
- соскок: двойное сальто назад в группировке
- Р** – большой оборот вперёд в стойку на руках (держатъ)

Опорный прыжок

- переворот вперед – сальто вперед в группировке
- колесо с поворотом на 90^0 – сальто вперёд согнувшись «касамацу»
- рондат – фляк – сальто назад согнувшись «юрченко»
- Р** – «цукахара» прогнувшись

Брусья

И.П. стоя поперек лицом к жердям

- с прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор
- из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках
- оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки
- подъём махом вперёд – махом назад стойка с поворотом на 180^0 плечом вперёд
- махом вперёд поворот кругом в упор (оберучный) 60^0-90^0
- махом вперёд поворот кругом в стойку на руках (оберучный)
- махом вперёд сальто назад прямым телом (или мах вперёд, сальто вперёд согнувшись) в соскок
- Р** – со стойки большим махом отодвиг в вис – подъём в упор (мой)
- двойное сальто назад в группировке в соскок

Перекладина

И.П. – вис хватом сверху

- из вися хватом сверху, поднимая прямые ноги вперёд, мах назад броском, мах дугой, хлестом мах назад, махом вперёд перехват в хват снизу
- махом назад поворот на 180^0 в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху
- большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60^0-90^0
- оборот назад в упоре в стойку на руках
- большой оборот назад
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский)
- большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом (адлер)
- большой оборот в обратном хвате
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперёд с поворотом кругом плечом вперёд в стойку на руках
- большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер)
- большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок
- Р** - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках (эндо)
- большим оборотом назад – двойное сальто назад в группировке в соскок

/гимнастки/

Акробатика

- танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180^0
- связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади

- прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ ½ на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся повороты)
- если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу
- сальто с винтом (минимум 360°)
- сальто вперед/боком и назад
- двойное сальто
- соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком)

Опорный прыжок

- любой прыжок по правилам соревнований

Брусья

- перелет с ВЖ на НЖ
- элемент с полетом на той же жерди
- мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета)
- элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди)
- соскок из таблицы трудности

Бревно

- одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180°; 2) поворот
- одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые)
- элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад)
- соскок из таблицы трудности

2. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

/гимнасты/

Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам
- движения в стойку на руках
- сложные соскоки

Кольца

- силовые упражнения
- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
- маховые сальтовые элементы
- сложные соскоки

Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота
- сложные прыжки «цукахаха»
- сложные прыжки «касамацу»
- сложные прыжки с рондата

Брусья

- соскоки
- элементы в виси

- элементы в упоре махом
- элементы в коротком вися
- элементы в упоре на руках махом

Перекладина

- закладки
- обороты с выкрутами
- соскоки
- перелёты
- вращения

3. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

/гимнасты/

Акробатика

- соединение прыжков
- двойные сальто с поворотами
- базовые комбинации прыжков

Конь

- круги с противовращениями
- круги с одноимёнными поворотами
- круги с проходками вперёд и назад по ручкам
- движения в стойку на руках
- сложные соскоки

Кольца

- силовые упражнения
- подъёмы махом вперёд и назад в статическое положение
- маховые сальтовые элементы
- сложные соскоки

Опорный прыжок

- сложные прыжки с переворота
- сложные прыжки «цукахаха»
- сложные прыжки «касамацу»
- сложные прыжки с рондата

Брусья

- соскоки
- элементы в вися
- элементы в упоре махом
- элементы в коротком вися
- элементы в упоре на руках махом

Перекладина

- закладки
- обороты с выкрутами
- соскоки
- перелёты
- вращения

5. Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ, ВСМ)

/гимнастки/

Акробатика

- сальтовые элементы
- рондат-фляк-сальто назад с поворотами на 360-720 градусов

- двойное сальто назад
- комбинации акробатических прыжков
- батутная подготовка
- в/упр согласно спец. требований программ 1 разряда, КМС и МС

Опорный прыжок

- переворот вперед с поворотом на 360 градусов
- переворот вперед-сальто вперед
- «цукахара» согнувшись»
- «цукахара» с поворотом на 360 градусов
- рондатовые прыжки

Брусья разновысокие

- повороты из стойки на руках
- большой оборот (варианты)
- подлеты и перелеты большим махом
- сальтовый элемент
- соскок (варианты)
- соединения элементов

Бревно

- медленные перевороты
- темповые перевороты
- сальтовые элементы вперед
- сальтовые элементы назад
- акробатические связки
- прыжки в шпагат
- повороты на одной ноге на 360 градусов и больше
- соскок согласно спец. требований программы

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОК

1. Материал для групп начальной подготовки

Партерная хореография

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине.
7. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
8. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
9. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотном положении (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях.
10. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
11. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
12. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
13. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
14. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
15. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
16. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
17. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине.
18. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных

положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

19. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

20. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

1.1. Материал для групп начальной подготовки 1-го года

Упражнения у станка

1. Позиции ног: 6-ая, свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°)..
2. Постановка корпуса, положение рук на станке.
3. Деми плие по 6-ой и 1-ой развёрнутой позиции
4. Повороты головы.
5. Соте по 6-ой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка.
2. Шаг на полупальцах.
3. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед.
4. Бег с захлёстыванием голени назад.
5. Прыжки на обеих ногах и отдельно на каждой.
6. Прыжки с поворотом на 180 градусов.

Элементы гимнастики и ритмики

1. Наклоны корпуса (стоя и сидя), повороты корпуса.
2. Упражнения для стопы (вытягивание и сокращение) по 6-ой позиции, сидя.
3. Поочередное поднимание ног из 1-ой позиции на 45 градусов, сидя.
4. Волны руками вперед и в сторону, позже с деми плие по 6-ой позиции.

Элементы танца и выразительности

1. Шаг с подскоком.
2. Этюды на выразительность (изображение зверей, растений, любых проявлений природы.)
3. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.

1.2. Материал для групп начальной подготовки 2-го года

Упражнения у станка.

1. Позиции ног 1-ая, 2-ая, 3-я, постановка корпуса.
2. Релеве по 6-ой позиции лицом к опоре, затем боком.
3. Деми плие по I, II, III п.; гран плие по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
4. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперед по I позиции. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
6. Ронд де жамб пар тер на 1/4 круга с возвращением в I позицию.
7. Релеве лян в сторону на 45 градусов и затем на 90 градусов по I позиции.
8. Гран батман жэтэ - высокие махи. Гранд батман жете в сторону по I позиции с фиксацией на носок, позже вперед и назад, соответственно спиной и лицом к станку.

9. Движения свободной пластики: Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
10. Изучение прыжка шанжман де пье лицом к станку.
11. Соте по I позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка, на полупальцах, на пятках.
2. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из позиции в позицию.

Элементы историко-бытового и современного танца

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.
4. Шаг с подскоком.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.
3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.
4. Прыжки на двух ногах, на каждой отдельно и с поворотом на 180 градусов.
5. Прыжки по 6-ой позиции с поджатыми ногами.
6. Прыжок «козлик» вперед.

Хореографические упражнения на бревне

1. Ходьба и ее разновидности, с продвижением вперед, назад; шаги галопа.
2. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
3. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

2. Материал для тренировочных групп до 3-х лет подготовки

Партерная хореография

1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
2. Лежа на спине пассэ выворотное-невыворотное.
3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы.
5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой.
6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно
7. В положении лежа на боку пассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.
23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.
26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
27. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
28. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
29. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
30. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
31. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
32. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
33. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
34. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.

35. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с другой. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
36. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
37. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
38. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.
39. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя).
40. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
41. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.
42. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.
43. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
44. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх
45. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекаат в сторону кругом
46. вновь в положение «шпагата».
47. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.
48. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой.

2.1. Материал для учебно-тренировочных групп 1-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.
2. Релеве по I, II, V позициям.
3. Деми плие по I, II, V позициям.
4. Батман тандю вперед, в сторону, назад (крестом) по I лицом к станку.
5. Батман тандю с деми плие крестом.
6. Пассе пар тер (проведение ноги из положения на носке впереди в положение на носок назад и обратно через 1-ю позицию).
7. Пор де бра у станка (подготовительное положение руки, 1-ая, затем 2-ая позиция), взявшись одной рукой за станок.
8. Батман тандю жете по 1-ой позиции с остановкой на носке в сторону, позже вперед и назад.
9. Релеве лян лицом к станку в сторону, затем вперед и назад по 1-ой позиции на 45 градусов. Позже изучается на 90 градусов.
10. «Волны» всем корпусом лицом к станку.
11. Прыжки по 6-ой позиции лицом к станку с разведением ног в «шпагат».
12. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры- лицом к опоре.

Упражнения на середине зала

1. 1-ое пор де бра (подготовительное положение, I, III, II, позиция, снова подготовительное положение)
2. Деми плие по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
3. Батман тандю вперёд и в сторону по I позиции.
4. Релеве по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
5. Пассе пар тер.
6. Релеве лян вперёд, в сторону, назад на 45 градусов по I позиции, позже на 90 градусов.
7. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в сторону (подготовка к разножкам в шпагат)
8. Подготовка к поворотам на одной ноге: препрасьон к повороту, с замахом руки через II позицию, встать на полупальцы опорной ноги, руки идут в III позицию, работающая нога согнута в и прижата носком к колену опорной, затем вернуться в исходное положение.

Танцевальные элементы

1. Галоп (шассе) вперёд только правой ногой, затем только левой, затем поочерёдно.
2. Элементы из народного танца.
3. Переменный (тройной) шаг.
4. Сочетание движений ног с движениями рук в простых комбинациях

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360, 540°.
4. Поворот махом ноги вперед, назад.
5. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
6. Прыжки «шагом», изучение.
7. Подготовка к прыжку «шагом со сменой ног». Позже проучивание самого прыжка.
8. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
9. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
10. Прыжок шагом с разбега.
11. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360° и более.
12. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360° и более.
13. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
14. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
15. «Пистолет» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной, то же с промахом ноги

2.2. Материал для учебно-тренировочных групп 2-го года

Упражнения у станка.

1. Деми и гранд плие по I, II, V позициям, изучение IV позиции, дэми плие по IV позиции.
2. Батман тандю крестом по V позиции лицом к станку.
3. Батман тандю жете по I позиции, постепенно убирая точки. Позже по V поз.
4. Ронд де жамб пар тер по точкам (понятия ан деор и ан дедан).
5. Релеве лян в сторону, вперёд и назад (спиной и лицом к станку) с пассе.
6. Ретире по 5-ой позиции спереди и сзади.
7. Положение сур ле ку де пье спереди и сзади условное. Позже подготовка к батман фондю.
8. Гранд батман жете в сторону, вперёд и назад по 5-ой позиции (спиной и лицом к станку).
9. Гранд батман в «кольцо» лицом к станку.
10. Растяжка у станка.
11. Соте по I позиции.

12. Прыжки лицом и боком к станку (разножка в «шпагат»).
13. Боковая «волна».
14. Изучение прыжка шагом со сменой ног боком к станку.

Упражнения на середине.

1. 2-ое пор де бра. Понятие эпальман круазе.
2. Деми плие по I, II, III позициям. Позже по V позиции.
3. Батман тандю крестом по 1-ой позиции.
4. Батман тандю жете крестом по 1-ой позиции с фиксацией на носок.
5. Ронд де жамб пар тер по точкам.
6. Релеве лян по 1-ой позиции на 90 градусов крестом.
7. Гранд батман жете крестом по 1-ой поз.

Танцевальные элементы.

1. Позиции рук в народном танце.
2. Шаг польки с движениями рук.
3. Шаг галопа (шассе) вперёд и в сторону с движениями рук.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Элементы историко-бытовых танцев.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Поворот на $180^0, 360^0$ с захватом руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ;
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на $360, 540^0$.
6. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе.
7. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
8. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног во все шпагаты.
9. Поворот на одной ноге на 180 градусов, позже на 360.
10. Прыжки «козлик» вперед и назад, позже в повороте на 360 градусов.
11. Прыжки со сменой прямых ног спереди и сзади.
12. Прыжок сиссон ферме (с двух ног на одну).
13. Боковая «волна» с руками.
14. Изучение прыжка шагом в кольцо, боком к станку.
15. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо боком к станку.
16. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сиссон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).
17. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
18. Прыжок шагом с разбега.
19. Прыжок шагом со сменой ног.
20. Вертикальные прыжки с поворотом на $180^0, 360^0, 540^0$.
21. Прыжки на месте, с подтягиванием ног к груди, назад, то же с поворотом на $180^0, 360^0, 540^0$.
22. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами вперед. То же с падением в упор лежа.
23. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

2.3. Материал для учебно-тренировочных групп 3-го года
Упражнения у станка.

1. Гранд плие по IV позиции. (Комбинации деми и гранд плие по I, II, IV и V позициям с руками).
2. Батман тандю по V позиции одной рукой за станок.
3. Батман тандю жете по V позиции одной рукой за станок.
4. Ронд де жамб пар тер на 1/2 круга (соединение ронда и пассе пар тер).
5. Изучение батман фондю лицом к станку вперед, назад и в сторону.
6. Изучение положение сюр ле ку де пье обхватное лицом к станку.
7. Изучение батман девлопе лицом к станку, позже одной рукой за станок.
8. Гранд батман жете одной рукой за станок.
9. Изучение прыжка па эшаппе лицом к станку.
10. Изучение па балянсе лицом к станку.
11. Изучение прыжка фуэте у станка по точкам, отдельно с правой и с левой.
12. Изучение прыжка перекидной с опорой на станок.
13. Изучение бедуинского прыжка с опорой на станок.
14. Подготовка к «верёвочке» (лицом к станку). Позже разучивание движения «верёвочка» (лицом к станку).
15. Разучивание движения «качалочка» (лицом к станку).

Упражнения на середине.

1. Гранд плие по всем позициям.
2. Батман тандю по V позиции.
3. Батман тандю жете по V позиции.
4. Ронд де жамб пар тер с пассе пар тер на 1/2 круга.
5. Релеве лян по V позиции.
6. Гранд батман по V позиции.
7. Эпальман эфассе.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Поворот на 360° , 540° с захватом руками.
2. Соте по всем позициям.
3. Сценический сиссон (прыжок толчком одной ноги с приземлением на одну).
4. Прыжок «шагом в кольцо», также прыжок толчком двумя в шпагат в кольцо.
5. Прыжок шагом со сменой ног.
6. Прыжок с поворотом на 720° с подтягиванием ног к груди.
7. Прыжок с поворотом на 720° .
8. Изучение прыжка шагом со сменой ног в кольцо.
9. Прыжок фуэте. (Изучается только после усвоения его у станка).
10. Повороты на одной ноге на 540 градусов, позже на 720 градусов.
11. Подготовка к повороту с ногой, поднятой на 90 градусов впереди.
12. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Танцевальные элементы.

1. Связки из знакомых танцевальных элементов на середине.
2. Комбинации из движений историко-бытовых танцев.

3. Материал для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки

3.1. Материал для учебно-тренировочных групп 4-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.

4. Препрасьон к ронд де жамб пар тер.
5. Изучение батман дэвлопе томбе.
6. Батман фондю одной рукой за станок.
7. Изучение батман фраппе лицом к станку, позже одной рукой за станок.
8. Гранд батман жете пуанте.
9. Растяжка у станка с пор де бра.
10. Изучение позы аттитюд (лицом к станку).
11. Изучение прыжка па жете (лицом к станку).

Упражнения на середине

1. Те же упражнения, что и у станка.
2. Поворот с ногой, поднятой на 90 градусов вперед.
3. Позы 1-го, 2-го и 3-го арабесков.
4. Па балянсе.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Па эшаппе.
2. Шанжман де пье.
3. «Пистолет» в повороте на 540^0 , позже на 720^0 .
4. Разножка в повороте на 180^0 , позже на 360^0 .
5. Прыжок «шагом со сменой ног» с приземлением на две ноги, позже с поворотом на 90^0 («джонсон»).
6. Поворот с наклоном туловища вперед («иллюзион»).
7. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, подводящие упражнения к перекидному прыжку, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
8. Выполнение серии прыжков с поворотом.
9. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
10. Прыжки шагом с поворотом.
11. Поворот на $540^0, 720^0$ с захватом руками.
12. Повороты: шэнэ в быстром темпе.

3.2. Материал для учебно-тренировочных групп 5-го года, ССМ, ВСМ

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие.
2. Изучение батман тандю сутеню.
3. Батман тандю жете балянсуар.
4. Ронд де жамб пар тер в сочетании с батман релеве лян.
5. Батман фондю с подниманием на полупальцы.
6. Батман фраппе с подниманием на полупальцы.
7. Батман девлоппе с подниманием на полупальцы.
8. Гранд батман жете с подниманием на полупальцы.
9. Растяжка у станка с подниманием на полупальцы.
10. Изучение прыжков с заносками лицом к станку.
11. Изучение у станка прыжка гранд жете антерлясе (перекидной прыжок).

Равновесия, повороты, прыжки

1. Повторение упражнений у станка без поднимания на полупальцы.
2. Поворот в позе аттитюд на 360 градусов.
3. Комбинации адажио с использованием арабесков и различных поворотов.
4. Комбинации пар тер из гимнастических элементов: различные перекаты, волны, элементы малой акробатики, позы и т.д.
5. Па жэте.

6. Комбинации из малых прыжков (соте, па эшаппе, па жете, шанжман де пье, заноски).
7. Прыжок бедуинский в парах, тоже самостоятельно.
8. Прыжок «шагом со сменой ног в кольцо».
9. Прыжок перекидной (после усвоения у станка).
10. Прыжок перекидной в кольцо.
11. Прыжок «Джонсон» с поворотом на 180°.
12. Прыжок «Фролова».
13. Комбинации из больших прыжков (прыжок «шагом», сиссоны, прыжок «шагом в кольцо», прыжок «шагом со сменой ног» и т.д).

Свободная пластика и движения в стиле модерн

1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху.
2. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи.
3. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Джазовый танец

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз-поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом.
5. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
6. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
7. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.
8. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
9. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
10. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Хореографические упражнения на бревне для тренировочных групп

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180°, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотито).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГИМНАСТОВ

1. Материал для групп начальной подготовки Партерная хореография

1. ИП- сед, ноги вместе, руки в стороны:
 - поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп, коленей;
 - поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением ног в стороны и возвращением в ИП;
 - раскрывание стоп в 1 позицию;
 - поочерёдное и одновременное поднимание ног вперёд, в стороны (в медленном и быстром темпе);
 - круговые движения ногами (наружу и вовнутрь);
 - смена ног вперёд;
 - «ножницы».
2. ИП – лёжа на животе, руки вверх:
 - повороты на 180, 360 вправо и влево;
 - поочерёдное и одновременное поднимание ног назад (в медленном и быстром темпе);
 - смена ног назад.
3. ИП – лёжа на животе, руки в стороны:
 - 1 позиция ног;
 - поднимание ног в стороны (в медленном и быстром темпе).

1.1. Материал для групп начальной подготовки 1-го года Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка.
2. Шаг на полупальцах.
3. Прыжки вверх на двух ногах и на одной.
4. Прыжки вверх с поворотом на 180 градусов.

Элементы гимнастики и ритмики

1. ИП – ОС и сед. Наклоны корпуса (стоя и сидя), повороты корпуса.
2. Упражнения для стопы (сгибание и разгибание) по 1-ой и 6-ой позиции. ИП - сед.
3. Поочерёдное поднимание ног из 1-ой позиции на 45 градусов, ИП-о.с., сед.

Элементы танца и выразительности

1. Этюды на выразительность (изображение зверей, растений, любых проявлений природы.)
2. Подвижные игры под музыкальное сопровождение.

1.2. Материал для групп начальной подготовки 2-го года

Упражнения у станка

1. Позиции ног: 6-ая, свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°)..
2. Постановка корпуса, положение рук на станке.
3. Деми плие по 6-ой и 1-ой развёрнутой позиции

4. Повороты головы.
5. Соте по 6-ой позиции.

Упражнения на середине зала

1. Шаг с носка, на полупальцах, на пятках.
2. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Перевод рук из позиции в позицию.
3. Ходьба и прыжки в полном приседе (лицом вперёд и лицом вперёд), всё повторить с гимнастической палкой.

Элементы историко-бытового и современного танца

1. Приставные, переменные шаги.
2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.
3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.
4. Шаг с подскоком.

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.
2. Повороты приставлением, переступанием, скрестно.
3. Прыжки на двух ногах с поворотом на 180 градусов, сгибая ноги вперед (группировка).
4. Прыжок «козлик» вперед.
5. Прыжок на 360, прыжок со сменой ног вперед.

2. Материал для учебно-тренировочных групп до 3-х лет подготовки

Партерная хореография

1. ИП-сед, ноги вместе, руки в стороны:
 - а) ИП- сед, ноги вместе, руки в стороны:
 - поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп, коленей;
 - поочерёдное и одновременное сгибание и разгибание стоп с постепенным разведением ног в стороны и возвращением в ИП;
 - раскрывание стоп в 1 позицию;
 - поочерёдное и одновременное поднимание ног вперед, в стороны (в медленном и быстром темпе);
 - круговые движения ногами (наружу и вовнутрь);
 - смена ног вперед;
 - «ножницы»;
 - б) ИП- упор, лёжа сзади:
 - поднимание ног вперед, в стороны (в медленном и быстром темпе).
2. ИП – лёжа на животе, руки вверх:
 - повороты на 180, 360 вправо и влево;
 - поочерёдное и одновременное поднимание ног назад (в медленном и быстром темпе);
 - смена ног назад;
 - ИП- упор лёжа:
 - поднимание ног назад, в сторону (в медленном и быстром темпе), на прямых руках и с отжиманием от пола.
3. ИП – лёжа на животе, руки в стороны:
 - 1 позиция ног;
 - поднимание ног в стороны (в медленном и быстром темпе),

- пассе,
- «привет»,
- «гудбайчик»

2.1. Материал для учебно-тренировочных групп 1-го года подготовки **Упражнения у станка**

1. Позиции ног 1-ая, 2-ая, 3-я, постановка корпуса.
2. Релеве по 6-ой позиции лицом к опоре, затем боком.
3. Деми плие по I, II, III п.; гран плие по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.
4. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад.
5. Батман тандю с деми плие в сторону и вперед по I позиции. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
6. Ронд де жамб пар тер на 1/4 круга с возвращением в I позицию.
7. Релеве лян в сторону на 45 градусов и затем на 90 градусов по I позиции.
8. Гран батман жэтэ - высокие махи. Гранд батман жете в сторону по I позиции с фиксацией на носок, позже вперед и назад, соответственно спиной и лицом к станку.
9. Движения свободной пластики: Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны вперед с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
10. Изучение прыжка шанжман де пье лицом к станку.
11. Соте по I позиции.

Упражнения на середине зала

1. 1-ое пор де бра (подготовительное положение, I, III, II, позиция, снова подготовительное положение)
2. Деми плие по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
3. Батман тандю вперед и в сторону по I позиции.
4. Релеве по I, II позициям с переходом из позиции в позицию.
5. Релеве лян вперед, в сторону, назад на 45 градусов по I позиции, позже на 90 градусов.
6. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в сторону (подготовка к разножкам в шпагат)

Танцевальные элементы

1. Галоп (шассе) вперед только правой ногой, затем только левой, затем поочередно.
2. Элементы из народного танца.
3. Переменный (тройной) шаг.
4. Сочетание движений ног с движениями рук в простых комбинациях.
5. Шаги вальса (малый квадрат).

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Махом ноги вперед, поворот на 180.
4. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа.
5. Прыжки «шагом», изучение.

6. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
7. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
8. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360° и более.
9. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360° и более.
10. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.

2.2. Материал для учебно-тренировочных групп 2-го года подготовки **Упражнения у станка**

1. Изучение V свободной позиции ног, I, II выворотных.
2. Релеве в различных позициях.
3. Деми плие по I, II, V позициям.
4. Батман тандю вперёд, в сторону, назад (крестом) по I лицом к станку.
5. Батман тандю с деми плие крестом.
6. Пор де бра у станка (подготовительное положение руки, 1-ая, затем 2-ая позиция), взявшись одной рукой за станок.
7. Батман тандю жете по 1-ой позиции.
8. Релеве лян лицом и боком к станку.
9. Прыжки по 6-ой позиции лицом к станку с разведением ног в «шпагат».
10. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры- лицом к опоре.

Упражнения на середине

1. Деми плие по I, II, III позициям.
2. Батман тандю крестом по 1-ой позиции.
3. Релеве лян по 1-ой позиции на 90 градусов крестом.
4. Гранд батман жете крестом по 1-ой поз.

Танцевальные элементы

1. Шаг польки с движениями рук.
2. Шаг галопа (шассе) вперёд и в сторону с движениями рук.
3. Комбинации из движений народного танца.
4. Вальсовый шаг (большой квадрат).
5. Элементы эстрадного танца «вару-вару».

Равновесия, повороты, прыжки

1. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой (привет).
2. Вертикальные равновесия, нога вперед, в сторону, назад.
3. Повороты махом ноги вперёд в сочетании с падением вперед в упор лежа.
4. Прыжки из 6-ой позиции с разведением ног в шпагат (на правую, левую, ноги врозь).
5. Прыжки со сменой ног вперёд и назад.
6. Прыжок сиссон ферме (с двух ног на одну).
7. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).

8. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
9. Прыжок шагом с разбега.
10. Прыжок шагом со сменой ног.
11. Вертикальные прыжки с поворотом на 180° , 360° .
12. Прыжок «касясь», прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа.
13. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

2.3. Материал для учебно-тренировочных групп 3-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Деми и гранд плие по I, II, V позициям, изучение IV позиции, деми плие по IV позиции.
2. Батман тандю крестом по V позиции лицом к станку.
3. Батман тандю жете по I позиции.
4. Ронд де жамб пар тер.
5. Релеве лян в сторону, вперёд и назад (спиной и лицом к станку).
6. Гранд батман жете в сторону, вперёд и назад по 5-ой позиции (спиной и лицом к станку).
7. Гранд батман жете лицом к станку.
8. Растяжка у станка.
9. Соте по I позиции.
10. Прыжок «разножка».
11. Пассе пар тер (проведение ноги из положения на носке впереди в положение на носок назад и обратно через 1-ю позицию).

Упражнения на середине

1. Гранд плие по всем позициям.
2. Батман тандю по V позиции.
3. Батман тандю жете по V позиции.
4. Ронд де жамб пар тер с пассе пар тер.
5. Релеве лян по V позиции.
6. Гранд батман по V позиции.
7. Адажио.

Прыжки

1. Прыжок «шагом», «шагом» со сменой ног.
2. Прыжок с поворотом на 720° .
3. Мах вперёд, прыжок с поворотом на 180° .
4. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.

Танцевальные элементы

1. Связки из разученных танцевальных элементов на середине.
2. Музыкальная композиция «Вару-вару».
3. Соединение акробатических элементов с танцевальными движениями.

3. Материал для учебно-тренировочных групп свыше 3-х лет подготовки

3.1. Материал для учебно-тренировочных групп 4-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Гранд плие по IV позиции. (Комбинации деми и гранд плие по I, II, IV и V позициям).

2. Батман тандю по V позиции боком к опоре.
3. Батман тандю жете по V позиции боком к опоре.
4. Ронд де жамб пар тер на 1/2 круга.
5. Изучение батман девлопе лицом и боком к опоре.
6. Гранд батман жете боком к опоре.
7. Изучение прыжка «перекидной» лицом и боком к опоре.
8. Изучение бедуинского прыжка с опорой на станок.

Упражнения на середине

1. Сочетание поворотов, равновесий, хореографических прыжков с элементами акробатики (в медленном и быстром темпе).

Прыжки

1. Прыжок «шагом», «шагом» со сменой ног.
2. Прыжок с поворотом на 720⁰.
3. Мах вперёд, прыжок с поворотом на 180.
4. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.

3.2. Материал для учебно-тренировочных групп 5-го года подготовки

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.
4. Изучение батман дэвлопе томбе.
5. Батман фондю боком к опоре.
6. Гранд батман жете пуанте.
7. Растяжка у станка с пор де бра.

Прыжки

1. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.
2. Прыжок бедуинский в парах.
3. Прыжок «шагом со сменой ног в шпагат».
4. Прыжок «перекидной» в шпагат.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо, «вару-вару», вальс.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями, акробатическими элементами.

4. Материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Упражнения у станка

1. Комбинации деми и гранд плие в сочетании с пор де бра.
2. Батман тандю в сочетании с деми плие по IV и II позициям.
3. Батман тандю жете пике.
4. Изучение батман дэвлопе томбе.
5. Батман фондю боком к опоре.
6. Гранд батман жете пуанте.
7. Растяжка у станка с пор де бра.

Прыжки

1. Связки, соединения хореографических прыжков с элементами малой акробатики.
2. Прыжок бедуинский в парах.
3. Прыжок «шагом со сменой ног в шпагат».
4. Прыжок «перекидной» в шпагат.

Историко-бытовой и народный танец

1. Ча-ча-ча, мамбо, «вару-вару», вальс.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.
3. Танцевальные шаги в стиле диско, рок-н-ролла.
4. Комбинации из движений народного танца.
5. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями, акробатическими элементами.

Контрольные упражнения по ОФП, СФП

ТАБЛИЦА № 1 гимнастики - 6 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе (кол-во раз)	угол в висе (сек)	поднимание ног до 90°, из виса на гимн. стенке (кол. раз)	переворот силой в упор из виса стоя (кол. раз)
результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы
4,4 – 10,0	150 – 10,0	10 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	10 – 10,0
4,5 – 9,5	145 – 9,5	9 – 9,0	17-18 – 9,5	19 – 9,5	9 – 9,0
4,6 – 9,0	140 – 9,0	8 – 8,0	15-16 – 9,0	18 – 9,0	8 – 8,0
4,7 – 8,5	135 – 8,5	7 – 7,0	13-14 – 8,5	17 – 8,5	7 – 7,0
4,8 – 8,0	130 – 8,0	6 – 6,0	11-12 – 8,0	16 – 8,0	6 – 6,0
4,9 – 7,5	125 – 7,5	5 – 5,0	9-10 – 7,5	15 – 7,5	5 – 5,0
5,0 – 7,0	120 – 7,0	4 – 4,0	7-8 – 7,0	14 – 7,0	4 – 4,5
5,1 – 6,5	115 – 6,5	3 – 3,0	5-6 – 6,5	13 – 6,5	3 – 4,0
5,2 – 6,0	110 – 6,0	2 – 2,5	4 – 6,0	12 – 6,0	2 – 3,5
5,3 – 5,5	105 – 5,5	1 – 2,0	3 – 5,0	11 – 5,5	1 – 3,0
5,4 – 5,0	100 – 5,0		2 – 4,0	10 – 5,0	
5,5 – 4,5	95 – 4,5		1 – 3,0	9 – 4,5	
5,6 – 4,0	90 – 4,0			8 – 4,0	
5,7 – 3,5	85 – 3,5			7 – 3,5	
5,8 – 3,0	80 – 3,0			6 – 3,0	
5,9 – 2,5	75 – 2,5			5 – 2,5	
6,0 – 2,0	70 – 2,0			4 – 2,0	
6,1 – 1,5	65 – 1,5			3 – 1,5	
6,2 – 1,0	60 – 1,0			2 – 1,0	
6,3 – 0,5	55 – 0,5			1 – 0,5	

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 2 гимнастики - 7 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	напрыгивание на тумбочку (кол. раз)	угол в упоре на бревне (сек)	угол в вися (сек)	поднимание ног до 90 ^о , из виса на гимн. стенке (кол. раз)	спичаг из упора стоя ноги врозь возле стены (кол. раз)	подтягивание в вися (кол-во раз)
результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат -баллы
3,7 – 10,0	160 – 10,0	50 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	40 – 10,0	15 – 10,0	15 – 10,0
3,8 – 9,5	155 – 9,5	49 – 9,5	17-18 – 9,5	17-18 –	35 – 9,5	14 – 9,5	14 – 9,5
3,9 – 9,0	150 – 9,0	47-48 – 9,0	15-16 – 9,0	9,5	30 – 9,0	13 – 9,0	13 – 9,0
4,0 – 8,5	145 – 8,5	45-46 – 8,5	13-14 – 8,5	15-16 –	27 – 8,5	12 – 8,5	12 – 8,5
4,1 – 8,0	140 – 8,0	43-44 – 8,0	11-12 – 8,0	9,0	23 – 8,0	11 – 8,0	11 – 8,0
4,2 – 7,5	135 – 7,5	41-42 – 7,5	9-10 – 7,5	13-14 –	20 – 7,5	10 – 7,5	10 – 7,5
4,3 – 7,0	130 – 7,0	39-40 – 7,0	7-8 – 7,0	8,5	17 – 7,0	9 – 7,0	9 – 7,0
4,4 – 6,5	125 – 6,5	37-38 – 6,5	5 – 6,5	11-12 –	15 – 6,5	8 – 6,5	8 – 6,5
4,5 – 6,0	120 – 6,0	35-36 – 6,0	4 – 5,0	8,0	14 – 6,0	7 – 6,0	7 – 6,0
4,6 – 5,5	115 – 5,5	33-34 – 5,5	3 – 3,0	9-10 – 7,5	13 – 5,5	6 – 5,5	6 – 5,5
4,7 – 5,0	110 – 5,0	31-32 – 5,0	2 – 2,0	7-8 – 7,0	11-12 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0
4,8 – 4,5	105 – 4,5	29-30 – 4,5	1 – 1,0	5 – 6,5	10 – 4,5	4 – 4,0	4 – 4,5
4,9 – 4,0	100 – 4,0	27-28 – 4,0		4 – 5,0	9 – 4,0	3 – 3,0	3 – 4,0
5,0 – 3,5	95 – 3,5	25-26 – 3,5		3 – 3,0	8 – 3,5	2 – 2,0	2 – 3,5
5,1 – 3,0	90 – 3,0	24 – 3,0		2 – 2,0	7 – 3,0	1 – 1,0	1 – 3,0
5,2 – 2,5	85 – 2,0	23 – 2,5		1 – 1,0	6 – 2,5		
5,3 – 2,0	80 – 1,0	22 – 2,0			5 – 2,0		
5,4 – 1,5	75 – 0,5	21 – 1,5			4 – 1,5		
5,5 – 1,0		20 – 1,0			2 – 1,0		
5,6 – 0,5		19 – 0,5			1 – 0,5		

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 3 гимнастики - 8 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	подтягивание в висе за 10 сек. (кол-во раз)	напрыгивание на стул (кол. раз)	угол в упоре на полу (сек)	угол в висе (сек)	поднимание ног на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	спичак из упора стоя ноги врозь на низком бревне (кол. раз)	переворот силой в упор (кол. раз)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат -баллы	результат - баллы
3,7 – 10,0	160 – 10,0	8 – 10,0	50 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	5 – 10,0	15 – 10,0
3,8 – 9,5	155 – 9,5	7 – 9,0	49 – 9,5	17-18 – 9,5	17-18 – 9,5	19 – 9,5	4 – 9,0	14 – 9,5
3,9 – 9,0	150 – 9,0	6 – 8,0	47-48 – 9,0	15-16 – 9,0	15-16 – 9,0	18 – 9,0	3 – 7,5	13 – 9,0
4,0 – 8,5	145 – 8,5	5 – 7,0	45-46 – 8,5	13-14 – 8,5	13-14 – 8,5	17 – 8,5	2 – 6,0	12 – 8,5
4,1 – 8,0	140 – 8,0	4 – 6,0	43-44 – 8,0	11-12 – 8,0	11-12 – 8,0	16 – 8,0	1 – 4,0	11 – 8,0
4,2 – 7,5	135 – 7,5	3 – 4,5	41-42 – 7,5	9-10 – 7,5	9-10 – 7,5	15 – 7,5		10 – 7,5
4,3 – 7,0	130 – 7,0	2 – 3,0	39-40 – 7,0	7-8 – 7,0	7-8 – 7,0	14 – 7,0		9 – 7,0
4,4 – 6,5	125 – 6,5	1 – 1,5	37-38 – 6,5	5 – 6,5	5 – 6,5	13 – 6,5		8 – 6,5
4,5 – 6,0	120 – 6,0		35-36 – 6,0	4 – 5,0	4 – 5,0	12 – 6,0		7 – 6,0
4,6 – 5,5	115 – 5,5		33-34 – 5,5	3 – 3,0	3 – 3,0	11 – 5,5		6 – 5,5
4,7 – 5,0	110 – 5,0		31-32 – 5,0	2 – 2,0	2 – 2,0	10 – 5,0		5 – 5,0
4,8 – 4,5	105 – 4,5		29-30 – 4,5	1 – 1,0	1 – 1,0	9 – 4,5		4 – 4,0
4,9 – 4,0	100 – 4,0		27-28 – 4,0			8 – 4,0		3 – 3,0
5,0 – 3,5	95 – 3,5		25-26 – 3,5			7 – 3,5		2 – 2,0
5,1 – 3,0	90 – 3,0		24 – 3,0			6 – 3,0		1 – 1,0
5,2 – 2,5	85 – 2,0		23 – 2,5			5 – 2,5		
5,3 – 2,0	80 – 1,0		22 – 2,0			4 – 2,0		
5,4 – 1,5	75 – 0,5		21 – 1,5			3 – 1,5		
5,5 – 1,0			20 – 1,0			2 – 1,0		
5,6 – 0,5			19 – 0,5			1 – 0,5		

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 4 гимнастики - 9-10 лет по году рождения

бег 20м. (сек.)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м без помощи ног (сек) 10лет	напрыгиван ие за 1 мин. высота 45 см (кол. раз)	подтягивание в висе за 10 сек. (кол-во раз) 9лет	высокий угол на бревне (сек)	горизонтальны й вис спереди, ноги врозь (сек)	поднимание ног из угла на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	на низком бревне- спичаг (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом на нижней жерди (кол. раз)
результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы
3,5 – 10,0	180 – 10,0	7,3 – 10,0	70 – 10,0	10 – 10,0	20 – 10,0	20 – 10,0	15 – 10,0	8 – 10,0	25 – 10,0	15 – 10,0
3,6 – 9,0	175 – 9,5	7,6 – 9,5	68 – 9,5	9 – 9,0	17-18 –	19 – 9,5	14 – 9,5	7 – 9,0	23 – 9,5	14 – 9,5
3,7 – 8,0	170 – 9,0	8,0 – 9,0	66 – 9,0	8 – 8,0	9,5	18 – 9,0	13 – 9,0	6 – 8,0	21 – 9,0	13 – 9,0
3,8 – 7,0	165 – 8,5	8,5 – 8,5	64 – 8,5	7 – 7,0	15-16 –	17 – 8,5	12 – 8,5	5 – 7,0	19 – 8,5	12 – 8,5
3,9 – 6,0	160 – 8,0	9,0 – 8,0	62 – 8,0	6 – 6,0	9,0	16 – 8,0	11 – 8,0	4 – 6,0	17 – 8,0	11 – 8,0
4,0 – 5,0	155 – 7,5	9,5 – 7,5	60 – 7,5	5 – 5,0	13-14 –	15 – 7,5	10 – 7,5	3 – 5,0	15 – 7,5	10 – 7,5
4,2 – 4,5	150 – 7,0	10,0 – 7,0	58 – 7,0	4 – 3,5	8,5	14 – 7,0	9 – 7,0	2 – 4,0	13 – 7,0	9 – 7,0
4,4 – 4,0	145 – 6,5	10,5 – 6,5	56 – 6,5	3 – 2,0	11-12 –	13 – 6,5	8 – 6,5	1 – 3,0	11 – 6,5	8 – 6,5
4,6 – 3,5	140 – 6,0	11,0 – 6,0	54 – 6,0	2 – 1,0	8,0	12 – 6,0	7 – 6,0		9 – 6,0	7 – 6,0
4,8 – 3,0	135 – 5,5	11,5 – 5,5	52 – 5,5	1 – 0,5	9-10 – 7,5	11 – 5,5	6 – 5,5		7 – 5,5	6 – 5,5
5,0 – 2,5	130 – 5,0	12,0 – 5,0	50 – 5,0		7-8 – 7,0	10 – 5,0	5 – 5,0		6 – 5,0	5 – 5,0
5,2 – 2,0	125 – 4,5	12,5 – 4,5	48 – 4,5		5 – 6,5	9 – 4,5	4 – 4,5		5 – 4,5	4 – 4,0
5,4 – 1,5	120 – 4,0	13,0 – 4,0	46 – 4,0		4 – 5,0	8 – 4,0	3 – 4,0		4 – 4,0	3 – 3,0
5,6 – 1,0	115 – 3,5	13,5 – 3,5	44 – 3,5		3 – 3,0	7 – 3,5	2 – 3,5		3 – 3,5	2 – 2,0
5,8 – 0,5	110 – 3,0	14,0 – 3,0	42 – 3,0		2 – 2,0	6 – 3,0	1 – 3,0		2 – 3,0	1 – 1,0
	105 – 2,5	14,5 – 2,0	40 – 2,5		1 – 1,0	5 – 2,5			1 – 2,5	
	100 – 2,0	15,0 – 1,0	38 – 2,0			4 – 2,0				
	95 – 1,5		36 – 1,5			3 – 1,5				
	90 – 1,0		34 – 1,0			2 – 1,0				
	85 – 0,5		32 – 0,5			1 – 0,5				

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 5 гимнастики - 11-13 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин. высота 55 см. (кол. раз)	высокий угол (сек)	горизонтальный вис спереди (сек)	поднимание ног из угла на гимн. стенке, до касания над головой (кол. раз)	спичаг на бревне (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом на нижней жерди (кол. раз)	сумма сбавок за гибкость
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,3 – 10,0	210 – 10,0	7,3 – 10,0	90 – 10,0	41 – 10,0	30 – 10,0	19 – 10,0	12 – 10,0	100 – 10,0	20 – 10,0	0,0 – 10,0
3,4 – 9,5	205 – 9,5	7,6 – 9,5	86 – 9,5	36 – 9,5	29 – 9,5	18 – 9,5	11 – 9,5	95 – 9,5	19 – 9,5	0,3 – 9,5
3,5 – 9,0	200 – 9,0	8,0 – 9,0	82 – 9,0	31 – 9,0	28 – 9,0	17 – 9,0	10 – 9,0	90 – 9,0	18 – 9,0	0,5 – 9,0
3,6 – 8,5	195 – 8,5	8,5 – 8,5	78 – 8,5	26 – 8,5	26 – 8,5	16 – 8,5	9 – 8,5	85 – 8,5	17 – 8,5	0,8 – 8,5
3,7 – 8,0	190 – 8,0	9,0 – 8,0	74 – 8,0	21 – 8,0	24 – 8,0	15 – 8,0	8 – 8,0	80 – 8,0	16 – 8,0	1,0 – 8,0
3,8 – 7,5	185 – 7,5	9,5 – 7,5	70 – 7,5	16 – 7,5	22 – 7,5	14 – 7,5	7 – 7,5	75 – 7,5	15 – 7,5	1,3 – 7,5
3,9 – 7,0	180 – 7,0	10,0 – 7,0	66 – 7,0	14 – 7,0	20 – 7,0	13 – 7,0	6 – 7,0	70 – 7,0	14 – 7,0	1,5 – 7,0
4,0 – 6,5	175 – 6,5	10,5 – 6,5	62 – 6,5	12 – 6,5	18 – 6,5	12 – 6,5	5 – 6,5	65 – 6,5	13 – 6,5	1,8 – 6,5
4,1 – 6,0	170 – 6,0	11,0 – 6,0	58 – 6,0	10 – 6,0	16 – 6,0	11 – 6,0	4 – 6,0	60 – 6,0	12 – 6,0	2,0 – 6,0
4,2 – 5,5	165 – 5,5	11,5 – 5,5	54 – 5,5	8 – 5,5	14 – 5,5	10 – 5,5	-- 5,5	55 – 5,5	11 – 5,5	2,3 – 5,5
4,3 – 5,0	160 – 5,0	12,0 – 5,0	50 – 5,0	7 – 5,0	12 – 5,0	9 – 5,0	-- 5,0	50 – 5,0	10 – 5,0	2,5 – 5,0
4,4 – 4,5	155 – 4,5	12,5 – 4,5	48 – 4,5	6 – 4,5	10 – 4,5	8 – 4,5	-- 4,5	45 – 4,5	9 – 4,5	2,8 – 4,5
4,5 – 4,0	150 – 4,0	13,0 – 4,0	46 – 4,0	5 – 4,0	9 – 4,0	7 – 4,0	-- 4,0	40 – 4,0	8 – 4,0	3,0 – 4,0
4,6 – 3,5	145 – 3,5	13,5 – 3,5	44 – 3,5	4 – 3,0	8 – 3,5	6 – 3,5	3 – 3,5	35 – 3,5	7 – 3,5	3,3 – 3,5
4,7 – 3,0	140 – 3,0	14,0 – 3,0	42 – 3,0	3 – 2,0	6 – 3,0	5 – 3,0	-- 3,0	30 – 3,0	6 – 3,0	3,5 – 3,0
4,8 – 2,5	135 – 2,5	14,5 – 2,0	40 – 2,5	2 – 1,0	5 – 2,5	4 – 2,5	2 – 2,5	25 – 2,5	5 – 2,5	3,8 – 2,5
4,9 – 2,0	130 – 2,0	15,0 – 1,0	38 – 2,0	1 – 0,5	4 – 2,0	3 – 2,0	-- 2,0	20 – 2,0	4 – 2,0	4,0 – 2,0
5,0 – 1,5	125 – 1,5		36 – 1,5		3 – 1,5	2 – 1,5	1 – 1,5	15 – 1,5	3 – 1,5	4,3 – 1,5
5,1 – 1,0	120 – 1,0		34 – 1,0		2 – 1,0	1 – 1,0		10 – 1,0	2 – 1,0	4,5 – 1,0
5,2 – 0,5	115 – 0,5		32 – 0,5		1 – 0,5			5 – 0,5	1 – 0,5	5,0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

ТАБЛИЦА № 6 гимнастики - 14 лет по году рождения и старше

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 3 м (сек)	напрыгивание за 1 мин. высота 55 см. (кол. раз)	высокий угол (сек)	горизонтальный вис спереди (сек)	поднимание ног из виса на гимн. стенке 10р.на время(сек)	спичаг на бревне (кол. раз)	стойка на руках (сек)	подъем разгибом (кол. раз)	сумма сбавок за гибкость
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат -баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,2 – 10,0	240 – 10,0	5,5 – 10,0	90 – 10,0	45 – 10,0	30 – 10,0	12 – 10,0	12– 10,0	120 – 10,0	26 – 10,0	0,0 – 10,0
3,3 – 9,5	231 – 9,5	6,0 – 9,5	86 – 9,5	41 – 9,5	29 – 9,5	13 – 9,0	11 – 9,5	101 – 9,5	23 – 9,5	0,4 – 9,5
3,4 – 9,0	230 – 9,0	6,1 – 9,0	82 – 9,0	40 – 9,0	28 – 9,0	14 – 8,0	10 – 9,0	100 – 9,0	22 – 9,0	0,5 – 9,0
3,5 – 8,5	221 – 8,5	6,6 – 8,5	78 – 8,5	36 – 8,5	25 – 8,5	15 – 7,0	9 – 8,5	91 – 8,5	21 – 8,5	0,9 – 8,5
3,6 – 8,0	220 – 8,0	6,7 – 8,0	74 – 8,0	35 – 8,0	24 – 8,0	16 – 6,0	8 – 8,0	90 – 8,0	20 – 8,0	1,0 – 8,0
3,7 – 7,5	211 – 7,5	7,2 – 7,5	70 – 7,5	30 – 7,5	21 – 7,5	17 – 5,0	7 – 7,0	80 – 7,5	19 – 7,5	1,4 – 7,5
3,8 – 7,0	210 – 7,0	7,3 – 7,0	66 – 7,0	29 – 7,0	20 – 7,0	18 – 3,0	6 – 6,0	71 – 7,0	18 – 7,0	1,5 – 7,0
3,9 – 6,5	201 – 6,5	7,8 – 6,5	62 – 6,5	24 – 6,5	17 – 6,5	19 – 2,0	5 – 5,0	70 – 6,5	17 – 6,5	1,9 – 6,5
4,0 – 6,0	200 – 6,0	7,9 – 6,0	58 – 6,0	23 – 6,0	16 – 6,0	20 – 1,0	4 – 4,0	61 – 6,0	16 – 6,0	2,0 – 6,0
4,1 – 5,5	191 – 5,5	8,4 – 5,5	54 – 5,5	18 – 5,5	13 – 5,5		3 – 3,0	60 – 5,5	15 – 5,5	2,4 – 5,5
4,2 – 5,0	190 – 5,0	8,5 – 5,0	50 – 5,0	17 – 5,0	12 – 5,0		2– 2,0	51 – 5,0	14 – 5,0	2,5 – 5,0
4,3 – 4,5	181 – 4,5	9,0 – 4,5	48 – 4,5	12 – 4,5	9 – 4,5		1 – 1,0	50 – 4,5	13 – 4,5	2,9 – 4,5
4,4 – 4,0	180 – 4,0	9,1 – 4,0	46 – 4,0	11 – 4,0	8 – 4,0			41 – 4,0	12– 4,0	3,0 – 4,0
4,5 – 3,5	171 – 3,5	9,6 – 3,5	44 – 3,5	6 – 3,5	6 – 3,5			40 – 3,5	11 – 3,5	3,4 – 3,5
4,6 – 3,0	170 – 3,0	9,7 – 3,0	42 – 3,0	5 – 3,0	5 – 3,0			31 – 3,0	10 – 3,0	3,5 – 3,0
4,7 – 2,5	161 – 2,5	10,2 – 2,5	40 – 2,5	3 – 2,5	4 – 2,5			30 – 2,5	7 – 2,5	3,9 – 2,5
4,8 – 2,0	160– 2,0	10,3 – 2,0	38– 2,0	2 – 2,0	3– 2,0			21– 2,0	6– 2,0	4,0 – 2,0
4,9– 1,5	151– 1,5	10,8 – 1,5	36– 1,5	1 – 1,0	2– 1,5			20– 1,5	5– 1,5	4,4 – 1,5
5,0 – 1,0	150 – 1,0	10,9 – 1,0	34 – 1,0		1 – 1,0			10 – 1,0	4– 1,0	4,5 – 1,0
5,2 – 0,5	140 – 0,5	11,4 – 0,5	32 – 0,5					5 – 0,5	2 – 0,5	5,0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП (3 шпагата; мост; наклон ноги врозь)

Контрольные упражнения по ОФП, СФП
ТАБЛИЦА № 1 гимнасты - 7 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5м (сек)	из вися поднимание ног до высокого угла (кол-во раз)	подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	угол в упоре на брусьях (сек)	отжимание в упоре на брусьях (кол-во раз)	стойка на руках на полу с опорой (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,8 – 10,0	170 – 10,0	14.0 – 10,0	16 – 10,0	15 – 10,0	20.0 – 10,0	15 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,9 – 9,5	165 – 9,5	14.5 – 9,5	15 – 9,5	14 – 9,5	19.0 – 9,5	14 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
4,0 – 9,0	160 – 9,0	15.0 – 9,0	14 – 9,0	13 – 9,0	18.0 – 9,0	13 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
4,1 – 8,5	155 – 8,5	15.5 – 8,5	13 – 8,5	12 – 8,5	17.0 – 8,5	12 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
4,2 – 8,0	150 – 8,0	16.0 – 8,0	12 – 8,0	11 – 8,0	16.0 – 8,0	11 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,3 – 7,5	145 – 7,5	16.5 – 7,5	11 – 7,5	10 - 7,5	15.0 – 7,5	10 - 7,5	20.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,4 – 7,0	140 – 7,0	17.0 – 7,0	10 – 7,0	9 – 7,0	14.0 – 7,0	9 – 7,0	18.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,5 – 6,5	135 – 6,5	17.5 – 6,5	9 – 6,5	8 – 6,5	13.0 – 6,5	8 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,6 – 6,0	130 – 6,0	18.0 – 6,0	8 – 6,0	7 – 6,0	12.0 – 6,0	7 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 - 6,0
4,7 – 5,5	125 – 5,5	18.5 – 5,5	7 – 5,5	6 – 5,5	11.0 – 5,5	6 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 - 5,5
4,8 – 5,0	120 – 5,0	19.0 – 5,0	6 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,9 – 4,5	115 – 4,5	19.5 – 4,5	5 – 4,5	--	9.0 – 4,5	--	9.0 - 4,5	2.6 – 4,5
5,0 – 4,0	110 – 4,0	20.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
5,1 – 3,5	105 – 3,5	20.5 – 3,5	--	--	7.0 – 3,5	--	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
5,2 – 3,0	100 – 3,0	21.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,3 – 2,5	95 – 2,5	21.5 – 2,5	--	--	5.0 - 2,5	--	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,4 – 2,0	90 – 2,0	22.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,5 – 1,5	85 – 1,5	22.5 – 1,5	--	--	3.0 - 1,5	--	3.0 – 1.5	5.0 – 1,5
5,6 – 1,0	80 – 1,0	23.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,7 – 0,5	75 – 0,5	23.5 – 0,5	--	--	1.0 – 0,5	--	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)

ТАБЛИЦА № 2 гимнасты - 8 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат с помощью ног 5м (сек)	из виса поднимание ног до касания (кол-во раз)	спичаг ноги врозь на ковре (кол-во раз)	подъём с переворотом на перекладине (кол-во раз)	высокий угол в упоре на брусьях (сек)	отжимание в упоре на кольцах (кол-во раз)	стойка на руках на полу с опорой (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,8 – 10,0	180 – 10,0	10.0 – 10,0	12 – 10,0	5 – 10,0	10 – 10,0	8.0 – 10,0	8 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,9 – 9,5	175 – 9,5	–	11 – 9,5	-	–	–	–	–	0.4 – 9,5
4,0 – 9,0	170 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	-	9 – 9,0	7.0 – 9,0	7 – 9,0	55.0 – 9,0	0.8 – 9,0
4,1 – 8,5	165 – 8,5	–	9 – 8,5	-	–	–	–	–	1.0 – 8,5
4,2 – 8,0	160 – 8,0	8.0 – 8,0	8 – 8,0	4 – 8.0	8 – 8,0	6.0 – 8,0	6 – 8,0	50.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,3 – 7,5	155 – 7,5	–	–	-	–	–	–	–	1.4 – 7,5
4,4 – 7,0	150 – 7,0	7.0 – 7,0	7 – 7,0	-	7 – 7,0	5.0 – 7,0	5 – 7,0	45.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,5 – 6,5	145 – 6,5	–	–	-	–	–	–	–	1.8 – 6,5
4,6 – 6,0	140 – 6,0	6.0 – 6,0	6 – 6,0	3 – 6.0	6 – 6,0	4.0 – 6,0	4 – 6,0	40.0 – 6,0	2.0 - 6,0
4,7 – 5,5	135 – 5,5	–	–	-	–	–	–	–	2.2 - 5,5
4,8 – 5,0	130 – 5,0	5.0 – 5,0	5 – 5,0	-	5 – 5,0	3.0 – 5,0	3 – 5,0	35.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,9 – 4,5	125 – 4,5	–	–	-	--	–	--	–	2.6 – 4,5
5,0 – 4,0	120 – 4,0	4.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4.0	4 – 4,0	2.0 – 4,0	2 – 4,0	30.0 – 4,0	2.8 – 4,0
5,1 – 3,5	115 – 3,5	–	–	-	--	–	--	–	3.0 – 3,5
5,2 – 3,0	110 – 3,0	3.0 – 3,0	3 – 3,0	-	3 – 3,0	1.0 – 3,0	1 – 3,0	25.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,3 – 2,5	105 – 2,5	–	--	-	--	–	--	–	4.0 – 2,5
5,4 – 2,0	100 – 2,0	2.0 – 2,0	2 – 2,0	1 - 2.0	2 – 2,0	–	–	20.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,5 – 1,5	95 – 1,5	–	--	-	--	–	--	–	5.0 – 1,5
5,6 – 1,0	90 – 1,0	1.0 – 1,0	1 – 1,0	-	1 – 1,0	–	–	15.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,7 – 0,5	85 – 0,5	–	--	-	--	–	--	–	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги

ТАБЛИЦА № 3 гимнасты - 9 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на бруснях (кол-во раз)	горизонтал.в ис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на бруснях (кол-во раз)	высокий угол на бруснях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,6 – 10,0	190 – 10,0	11.0 – 10,0	6 – 10,0	7 – 10,0	10.0 – 10,0	7 – 10,0	10.0 – 10,0	30 – 10,0	15 – 10,0	0.0 – 10,0
3,7 – 9,5	185 – 9,5	11.5 – 9,5	–	–	9.5 – 9,5	–	9.5 – 9,5	28 – 9,5	14 – 9,5	0.4 – 9,5
3,8 – 9,0	180 – 9,0	12.0 – 9,0	5 – 9,0	6 – 9,0	9.0 – 9,0	6 – 9,0	9.0 – 9,0	26 – 9,0	13 – 9,0	0.8 – 9,0
3,9 – 8,5	175 – 8,5	12.5 – 8,5	–	–	8.5 – 8,5	–	8.5 – 8,5	24 – 8,5	12 – 8,5	1.0 – 8,5
4,0 – 8,0	170 – 8,0	13.0 – 8,0	4 – 8,0	5 – 8,0	8.0 – 8,0	5 – 8,0	8.0 – 8,0	22 – 8,0	11 – 8,0	1.2 – 8,0
4,1 – 7,5	165 – 7,5	13.5 – 7,5	–	–	7.5 – 7,5	–	7.5 – 7,5	20 – 7,5	10 – 7,5	1.4 – 7,5
4,2 – 7,0	160 – 7,0	14.0 – 7,0	–	–	7.0 – 7,0	–	7.0 – 7,0	18 – 7,0	9 – 7,0	1.6 – 7,0
4,3 – 6,5	155 – 6,5	14.5 – 6,5	–	4 – 6,5	6.5 – 6,5	4 – 6,5	6.5 – 6,5	16 – 6,5	8 – 6,5	1.8 – 6,5
4,4 – 6,0	150 – 6,0	15.0 – 6,0	3 – 6,0	–	6.0 – 6,0	–	6.0 – 6,0	14 – 6,0	7 – 6,0	2.0 – 6,0
4,5 – 5,5	145 – 5,5	15.5 – 5,5	–	–	5.5 – 5,5	–	5.5 – 5,5	12 – 5,5	6 – 5,5	2.2 – 5,5
4,6 – 5,0	140 – 5,0	16.0 – 5,0	–	3 – 5,0	5.0 – 5,0	3 – 5,0	5.0 – 5,0	10 – 5,0	5 – 5,0	2.4 – 5,0
4,7 – 4,5	135 – 4,5	16.5 – 4,5	–	–	4.5 – 4,5	–	4.5 – 4,5	9 – 4,5	–	2.6 – 4,5
4,8 – 4,0	130 – 4,0	17.0 – 4,0	2 – 4,0	–	4.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	8 – 4,0	4 – 4,0	2.8 – 4,0
4,9 – 3,5	125 – 3,5	17.5 – 3,5	–	2 – 3,5	3.5 – 3,5	2 – 3,5	3.5 – 3,5	7 – 3,5	–	3.0 – 3,5
5,0 – 3,0	120 – 3,0	18.0 – 3,0	–	–	3.0 – 3,0	–	3.0 – 3,0	6 – 3,0	3 – 3,0	3.5 – 3,0
5,1 – 2,5	115 – 2,5	18.5 – 2,5	–	–	2.5 – 2,5	–	2.5 – 2,5	5 – 2,5	–	4.0 – 2,5
5,2 – 2,0	110 – 2,0	19.0 – 2,0	1 – 2,0	1 – 2,0	2.0 – 2,0	1 – 2,0	2.0 – 2,0	4 – 2,0	2 – 2,0	4.5 – 2,0
5,3 – 1,5	105 – 1,5	19.5 – 1,5	–	–	1.5 – 1,5	–	1.5 – 1,5	3 – 1,5	–	5.0 – 1,5
5,4 – 1,0	100 – 1,0	20.0 – 1,0	–	–	1.0 – 1,0	–	1.0 – 1,0	2 – 1,0	1 – 1,0	5.5 – 1,0
5,5 – 0,5	95 – 0,5	20.5 – 0,5	–	–	0.5 – 0,5	–	–	1 – 0,5	–	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе)

ТАБЛИЦА № 4 гимнасты - 10 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	горизонтал.в ис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на брусьях (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,5 – 10,0	200 – 10,0	10.0 – 10,0	8 – 10,0	10 – 10,0	15.0 – 10,0	10 – 10,0	15.0 – 10,0	40 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,6 – 9,5	195 – 9,5	10.5 – 9,5	–	–	14.0 – 9,5	–	14.0 – 9,5	38 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,7 – 9,0	190 – 9,0	11.0 – 9,0	7 – 9,0	9 – 9,0	13.0 – 9,0	9 – 9,0	13.0 – 9,0	36 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,8 – 8,5	185 – 8,5	11.5 – 8,5	–	–	12.0 – 8,5	–	12.0 – 8,5	34 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,9 – 8,0	180 – 8,0	12.0 – 8,0	6 – 8,0	8 – 8,0	11.0 – 8,0	8 – 8,0	11.0 – 8,0	32 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
4,0 – 7,5	175 – 7,5	12.5 – 7,5	–	–	10.0 – 7,5	–	10.0 – 7,5	30 – 7,5	20.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,1 – 7,0	170 – 7,0	13.0 – 7,0	5 – 7,0	7 – 7,0	9.0 – 7,0	7 – 7,0	9.0 – 7,0	28 – 7,0	18.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,2 – 6,5	165 – 6,5	13.5 – 6,5	–	–	8.0 – 6,5	–	8.0 – 6,5	26 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,3 – 6,0	160 – 6,0	14.0 – 6,0	–	6 – 6,0	7.0 – 6,0	6 – 6,0	7.0 – 6,0	24 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,4 – 5,5	155 – 5,5	14.5 – 5,5	4 – 5,5	–	6.0 – 5,5	–	6.0 – 5,5	22 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,5 – 5,0	150 – 5,0	15.0 – 5,0	–	5 – 5,0	5.0 – 5,0	5 – 5,0	5.0 – 5,0	20 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,6 – 4,5	145 – 4,5	15.5 – 4,5	–	–	4.5 – 4,5	–	4.5 – 4,5	18 – 4,5	9.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,7 – 4,0	140 – 4,0	16.0 – 4,0	3 – 4,0	4 – 4,0	4.0 – 4,0	4 – 4,0	4.0 – 4,0	16 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,8 – 3,5	135 – 3,5	16.5 – 3,5	–	–	3.5 – 3,5	–	3.5 – 3,5	14 – 3,5	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,9 – 3,0	130 – 3,0	17.0 – 3,0	–	3 – 3,0	3.0 – 3,0	3 – 3,0	3.0 – 3,0	12 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
5,0 – 2,5	125 – 2,5	17.5 – 2,5	2 – 2,5	–	2.5 – 2,5	–	2.5 – 2,5	10 – 2,5	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,1 – 2,0	120 – 2,0	18.0 – 2,0	–	2 – 2,0	2.0 – 2,0	2 – 2,0	2.0 – 2,0	8 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,2 – 1,5	115 – 1,5	18.5 – 1,5	–	–	1.5 – 1,5	–	1.5 – 1,5	6 – 1,5	3.0 – 1,5	5.0 – 1,5
5,3 – 1,0	110 – 1,0	19.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	1.0 – 1,0	1 – 1,0	1.0 – 1,0	4 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,4 – 0,5	105 – 0,5	19.5 – 0,5	–	–	–	–	–	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 5 гимнасты - 11 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	горизонтал.в ис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги двумя на «грибке» (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,4 – 10,0	210 – 10,0	8.0 – 10,0	10 – 10,0	10 – 10,0	20.0 – 10,0	6 – 10,0	15.0 – 10,0	40 – 10,0	40.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,5 – 9,5	205 – 9,5	8.5 – 9,5	–	–	19.0 – 9,5	–	14.0 – 9,5	38 – 9,5	38.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,6 – 9,0	200 – 9,0	9.0 – 9,0	9 – 9,0	9 – 9,0	18.0 – 9,0	5 – 9,0	13.0 – 9,0	36 – 9,0	36.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,7 – 8,5	195 – 8,5	9.5 – 8,5	–	–	17.0 – 8,5	–	12.0 – 8,5	34 – 8,5	34.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,8 – 8,0	190 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	8 – 8,0	16.0 – 8,0	4 – 8,0	11.0 – 8,0	32 – 8,0	32.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,9 – 7,5	185 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	15.0 – 7,5	–	10.0 – 7,5	30 – 7,5	30.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,0 – 7,0	180 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	7 – 7,0	14.0 – 7,0	3 – 7,0	9.0 – 7,0	28 – 7,0	28.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,1 – 6,5	175 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	13.0 – 6,5	–	8.0 – 6,5	26 – 6,5	26.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,2 – 6,0	170 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	12.0 – 6,0	2 – 6,0	7.0 – 6,0	24 – 6,0	24.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,3 – 5,5	165 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	11.0 – 5,5	–	6.0 – 5,5	22 – 5,5	22.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,4 – 5,0	160 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	10.0 – 5,0	1 – 5,0	5.0 – 5,0	20 – 5,0	20.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,5 – 4,5	155 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	9.0 – 4,5	–	4.5 – 4,5	18 – 4,5	18.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,6 – 4,0	150 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	8.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	16 – 4,0	16.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,7 – 3,5	145 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	7.0 – 3,5	–	3.5 – 3,5	14 – 3,5	14.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,8 – 3,0	140 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	6.0 – 3,0	–	3.0 – 3,0	12 – 3,0	12.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,9 – 2,5	135 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	5.0 – 2,5	–	2.5 – 2,5	10 – 2,5	10.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,0 – 2,0	130 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	4.0 – 2,0	–	2.0 – 2,0	8 – 2,0	8.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,1 – 1,5	125 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	3.0 – 1,5	–	1.5 – 1,5	6 – 1,5	6.0 – 1,5	5.0 – 1,5
5,2 – 1,0	120 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	2.0 – 1,0	–	1.0 – 1,0	4 – 1,0	4.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,3 – 0,5	115 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	1.0 – 0,5	–	–	2 – 0,5	2.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 6 гимнасты - 12 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичаг ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,4 – 10,0	220 – 10,0	8.0 – 10,0	12 – 10,0	7 – 10,0	25 – 10,0	7 – 10,0	20.0 – 10,0	40 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,5 – 9,5	215 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	19.0 – 9,5	38 – 9,5	55.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,6 – 9,0	210 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	6 – 9,0	23 – 9,0	6 – 9,0	18.0 – 9,0	36 – 9,0	50.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,7 – 8,5	205 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	17.0 – 8,5	34 – 8,5	45.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,8 – 8,0	200 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	5 – 8,0	21 – 8,0	5 – 8,0	16.0 – 8,0	32 – 8,0	40.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,9 – 7,5	195 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	15.0 – 7,5	30 – 7,5	35.0 – 7,5	1.4 – 7,5
4,0 – 7,0	190 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	4 – 7,0	19 – 7,0	4 – 7,0	14.0 – 7,0	28 – 7,0	30.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,1 – 6,5	185 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	13.0 – 6,5	26 – 6,5	25.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,2 – 6,0	180 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	3 – 6,0	17 – 6,0	3 – 6,0	12.0 – 6,0	24 – 6,0	20.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,3 – 5,5	175 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	11.0 – 5,5	22 – 5,5	18.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,4 – 5,0	170 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	–	15 – 5,0	–	10.0 – 5,0	20 – 5,0	16.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,5 – 4,5	165 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	9.0 – 4,5	18 – 4,5	14.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,6 – 4,0	160 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13 – 4,0	2 – 4,0	8.0 – 4,0	16 – 4,0	12.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,7 – 3,5	155 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	7.0 – 3,5	14 – 3,5	10.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,8 – 3,0	150 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	–	11 – 3,0	–	6.0 – 3,0	12 – 3,0	8.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,9 – 2,5	145 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	5.0 – 2,5	10 – 2,5	6.0 – 2,5	4.0 – 2,5
5,0 – 2,0	140 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	8 – 2,0	1 – 2,0	4.0 – 2,0	8 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,1 – 1,5	135 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	3.0 – 1,5	6 – 1,5	3.0 – 1,5	5.0 – 1,5
5,2 – 1,0	130 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	–	4 – 1,0	–	2.0 – 1,0	4 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,3 – 0,5	125 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 7 гимнасты - 13 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусках (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	горизонтал. упор ноги врозь на брусках (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусках (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на руках на полу (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,3 – 10,0	220 – 10,0	8.0 – 10,0	12 – 10,0	8 – 10,0	25 – 10,0	10 – 10,0	8 – 10,0	20.0 – 10,0	50 – 10,0	60.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,4 – 9,5	215 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	–	19.0 – 9,5	48 – 9,5	55.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,5 – 9,0	210 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	7 – 9,0	23 – 9,0	9 – 9,0	7 – 9,0	18.0 – 9,0	46 – 9,0	50.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,6 – 8,5	205 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	–	17.0 – 8,5	44 – 8,5	45.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,7 – 8,0	200 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	21 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	16.0 – 8,0	42 – 8,0	40.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,8 – 7,5	195 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	–	15.0 – 7,5	40 – 7,5	35.0 – 7,5	1.4 – 7,5
3,9 – 7,0	190 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	19 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	14.0 – 7,0	38 – 7,0	30.0 – 7,0	1.6 – 7,0
4,0 – 6,5	185 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	–	13.0 – 6,5	36 – 6,5	25.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,1 – 6,0	180 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	17 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	12.0 – 6,0	34 – 6,0	20.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,2 – 5,5	175 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	–	11.0 – 5,5	32 – 5,5	18.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,3 – 5,0	170 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	15 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	10.0 – 5,0	30 – 5,0	16.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,4 – 4,5	165 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	–	9.0 – 4,5	28 – 4,5	14.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,5 – 4,0	160 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	8.0 – 4,0	26 – 4,0	12.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,6 – 3,5	155 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	–	7.0 – 3,5	24 – 3,5	10.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,7 – 3,0	150 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	–	11 – 3,0	3 – 3,0	–	6.0 – 3,0	22 – 3,0	8.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,8 – 2,5	145 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	–	5.0 – 2,5	18 – 2,5	6.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,9 – 2,0	140 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	8 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	4.0 – 2,0	14 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
5,0 – 1,5	135 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	–	3.0 – 1,5	10 – 1,5	3.0 – 1,5	5.0 – 1,5
5,1 – 1,0	130 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	–	4 – 1,0	1 – 1,0	–	2.0 – 1,0	6 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,2 – 0,5	125 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 8 гимнасты - 14 лет по году рождения

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусьях (кол-во раз)	горизонтал. вис сзади на кольцах (сек)	горизонтал. упор ноги врозь на брусьях (сек)	стойка силой на кольцах (кол-во раз)	высокий угол на брусьях (сек)	круги на любой части коня (кол-во раз)	стойка на кольцах (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,2 – 10,0	230 – 10,0	7.0 – 10,0	12 – 10,0	10 – 10,0	25 – 10,0	10 – 10,0	8 – 10,0	25.0 – 10,0	50 – 10,0	30.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,3 – 9,5	225 – 9,5	8.5 – 9,5	11 – 9,5	–	24 – 9,5	–	–	24.0 – 9,5	48 – 9,5	29.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,4 – 9,0	220 – 9,0	9.0 – 9,0	10 – 9,0	9 – 9,0	23 – 9,0	9 – 9,0	7 – 9,0	23.0 – 9,0	46 – 9,0	28.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,5 – 8,5	215 – 8,5	9.5 – 8,5	9 – 8,5	–	22 – 8,5	–	–	22.0 – 8,5	44 – 8,5	27.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,6 – 8,0	210 – 8,0	10.0 – 8,0	8 – 8,0	8 – 8,0	21 – 8,0	8 – 8,0	6 – 8,0	21.0 – 8,0	42 – 8,0	26.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,7 – 7,5	205 – 7,5	10.5 – 7,5	–	–	20 – 7,5	–	–	20.0 – 7,5	40 – 7,5	25.0 – 7,5	1.4 – 7,5
3,8 – 7,0	200 – 7,0	11.0 – 7,0	7 – 7,0	7 – 7,0	19 – 7,0	7 – 7,0	5 – 7,0	19.0 – 7,0	38 – 7,0	24.0 – 7,0	1.6 – 7,0
3,9 – 6,5	195 – 6,5	11.5 – 6,5	–	–	18 – 6,5	–	–	18.0 – 6,5	36 – 6,5	23.0 – 6,5	1.8 – 6,5
4,0 – 6,0	190 – 6,0	12.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	17 – 6,0	6 – 6,0	4 – 6,0	17.0 – 6,0	34 – 6,0	22.0 – 6,0	2.0 – 6,0
4,1 – 5,5	185 – 5,5	12.5 – 5,5	–	–	16 – 5,5	–	–	16.0 – 5,5	32 – 5,5	21.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,2 – 5,0	180 – 5,0	13.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	15 – 5,0	5 – 5,0	3 – 5,0	15.0 – 5,0	30 – 5,0	20.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,3 – 4,5	175 – 4,5	13.5 – 4,5	–	–	14 – 4,5	–	–	14.0 – 4,5	28 – 4,5	18.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,4 – 4,0	170 – 4,0	14.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	13 – 4,0	4 – 4,0	2 – 4,0	13.0 – 4,0	26 – 4,0	16.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,5 – 3,5	165 – 3,5	14.5 – 3,5	–	–	12 – 3,5	–	–	12.0 – 3,5	24 – 3,5	14.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,6 – 3,0	160 – 3,0	15.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 4,0	11 – 3,0	3 – 3,0	–	10.0 – 3,0	22 – 3,0	12.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,7 – 2,5	155 – 2,5	15.5 – 2,5	–	–	10 – 2,5	–	–	8.0 – 2,5	18 – 2,5	10.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,8 – 2,0	150 – 2,0	16.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	8 – 2,0	2 – 2,0	1 – 2,0	6.0 – 2,0	14 – 2,0	8.0 – 2,0	4.5 – 2,0
4,9 – 1,5	145 – 1,5	16.5 – 1,5	–	–	6 – 1,5	–	–	4.0 – 1,5	10 – 1,5	6.0 – 1,5	5.0 – 1,5
5,0 – 1,0	140 – 1,0	17.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	4 – 1,0	1 – 1,0	–	2.0 – 1,0	6 – 1,0	4.0 – 1,0	5.5 – 1,0
5,1 – 0,5	135 – 0,5	17.5 – 0,5	–	–	2 – 0,5	–	–	1.0 – 0,5	2 – 0,5	2.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

ТАБЛИЦА № 9 гимнасты - 15 лет по году рождения и старше

бег 20 м (сек)	прыжок в длину с места (см)	канат 4 м (сек)	подъем силой на кольцах (кол-во раз)	спичак ноги вместе на брусках (кол-во раз)	горизонталь сезона кольцах (сек)	бег сопущими руками кольцах	отжимание в стойке на брусках (кол-во раз)	высокий угол на брусках (сек)	крест на кольцах (сек)	горизонталь, упор ноги врозь на брусках (сек)	горизонталь виссезона кольцах (сек)	крути двумя на любой части коня (кол-во раз)	стойка на кольцах (сек)	гибкость (сбавки)
результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы	результат - баллы
3,0 – 10,0	250 – 10,0	6.0 – 10,0	14 – 10,0	12 – 10,0	30.0 – 10,0	8 – 10,0	8 – 10,0	30.0 – 10,0	8.0 – 10,0	10.0 – 10,0	10.0 – 10,0	60 – 10,0	40.0 – 10,0	0.0 – 10,0
3,1 – 9,5	245 – 9,5	6.5 – 9,5	13 – 9,5	11 – 9,5	29.0 – 9,5	7 – 9,5	7 – 9,5	29.0 – 9,5	–	9.5 – 9,5	9.5 – 9,5	55 – 9,5	28.0 – 9,5	0.4 – 9,5
3,2 – 9,0	240 – 9,0	7.0 – 9,0	12 – 9,0	10 – 9,0	28.0 – 9,0	6 – 9,0	6 – 9,0	28.0 – 9,0	7.0 – 9,0	9.0 – 9,0	9.0 – 9,0	50 – 9,0	26.0 – 9,0	0.8 – 9,0
3,3 – 8,5	235 – 8,5	7.5 – 8,5	11 – 8,5	9 – 8,5	27.0 – 8,5	–	–	27.0 – 8,5	–	8.5 – 8,5	8.5 – 8,5	45 – 8,5	24.0 – 8,5	1.0 – 8,5
3,4 – 8,0	230 – 8,0	8.0 – 8,0	10 – 8,0	8 – 8,0	26.0 – 8,0	5 – 8,0	5 – 8,0	26.0 – 8,0	6.0 – 8,0	8.0 – 8,0	8.0 – 8,0	40 – 8,0	22.0 – 8,0	1.2 – 8,0
3,5 – 7,5	225 – 7,5	8.5 – 7,5	9 – 7,5	–	25.0 – 7,5	–	–	25.0 – 7,5	–	7.5 – 7,5	7.5 – 7,5	35 – 7,5	20.0 – 7,5	1.4 – 7,5
3,6 – 7,0	220 – 7,0	9.0 – 7,0	8 – 7,0	7 – 7,0	24.0 – 7,0	–	–	24.0 – 7,0	5.0 – 7,0	7.0 – 7,0	7.0 – 7,0	30 – 7,0	18.0 – 7,0	1.6 – 7,0
3,7 – 6,5	215 – 6,5	9.5 – 6,5	7 – 6,5	–	23.0 – 6,5	4 – 6,5	4 – 6,5	23.0 – 6,5	–	6.5 – 6,5	6.5 – 6,5	28 – 6,5	16.0 – 6,5	1.8 – 6,5
3,8 – 6,0	210 – 6,0	10.0 – 6,0	6 – 6,0	6 – 6,0	22.0 – 6,0	–	–	22.0 – 6,0	–	6.0 – 6,0	6.0 – 6,0	26 – 6,0	14.0 – 6,0	2.0 – 6,0
3,9 – 5,5	205 – 5,5	10.5 – 5,5	–	–	21.0 – 5,5	–	–	21.0 – 5,5	–	5.5 – 5,5	5.5 – 5,5	24 – 5,5	12.0 – 5,5	2.2 – 5,5
4,0 – 5,0	200 – 5,0	11.0 – 5,0	5 – 5,0	5 – 5,0	20.0 – 5,0	3 – 5,0	3 – 5,0	20.0 – 5,0	4.0 – 5,0	5.0 – 5,0	5.0 – 5,0	22 – 5,0	10.0 – 5,0	2.4 – 5,0
4,1 – 4,5	195 – 4,5	11.5 – 4,5	–	–	18.0 – 4,5	–	–	18.0 – 4,5	–	4.5 – 4,5	4.5 – 4,5	20 – 4,5	9.0 – 4,5	2.6 – 4,5
4,2 – 4,0	190 – 4,0	12.0 – 4,0	4 – 4,0	4 – 4,0	16.0 – 4,0	–	–	16.0 – 4,0	–	4.0 – 4,0	4.0 – 4,0	18 – 4,0	8.0 – 4,0	2.8 – 4,0
4,3 – 3,5	185 – 3,5	12.5 – 3,5	–	–	14.0 – 3,5	2 – 3,5	2 – 3,5	14.0 – 3,5	–	3.5 – 3,5	3.5 – 3,5	16 – 3,5	7.0 – 3,5	3.0 – 3,5
4,4 – 3,0	180 – 3,0	13.0 – 3,0	3 – 3,0	3 – 3,0	12.0 – 3,0	–	–	12.0 – 3,0	3.0 – 3,0	3.0 – 3,0	3.0 – 3,0	14 – 3,0	6.0 – 3,0	3.5 – 3,0
4,5 – 2,5	175 – 2,5	13.5 – 2,5	–	–	10.0 – 2,5	–	–	10.0 – 2,5	–	2.5 – 2,5	2.5 – 2,5	12 – 2,5	5.0 – 2,5	4.0 – 2,5
4,6 – 2,0	170 – 2,0	14.0 – 2,0	2 – 2,0	2 – 2,0	8.0 – 2,0	1 – 2,0	1 – 2,0	8.0 – 2,0	2.0 – 2,0	2.0 – 2,0	2.0 – 2,0	10 – 2,0	4.0 – 2,0	4.5 – 2,0
4,7 – 1,5	165 – 1,5	14.5 – 1,5	–	–	6.0 – 1,5	–	–	6.0 – 1,5	–	1.5 – 1,5	1.5 – 1,5	8 – 1,5	3.0 – 1,5	5.0 – 1,5
4,8 – 1,0	160 – 1,0	15.0 – 1,0	1 – 1,0	1 – 1,0	4.0 – 1,0	–	–	4.0 – 1,0	1.0 – 1,0	1.0 – 1,0	1.0 – 1,0	6 – 1,0	2.0 – 1,0	5.5 – 1,0
4,9 – 0,5	155 – 0,5	15.5 – 0,5	–	–	2.0 – 0,5	–	–	2.0 – 0,5	–	0.5 – 0,5	0.5 – 0,5	4 – 0,5	1.0 – 0,5	6.0 – 0,5

ПРИМЕЧАНИЕ: гибкость оценивается по таблице оценки результатов СФП и ОФП для групп СС (3 шпагата, мост, наклон ноги врозь, наклон ноги вместе, удержание ноги 2 сек – правой, левой, в сторону)

Контрольные упражнения для оценки гибкости

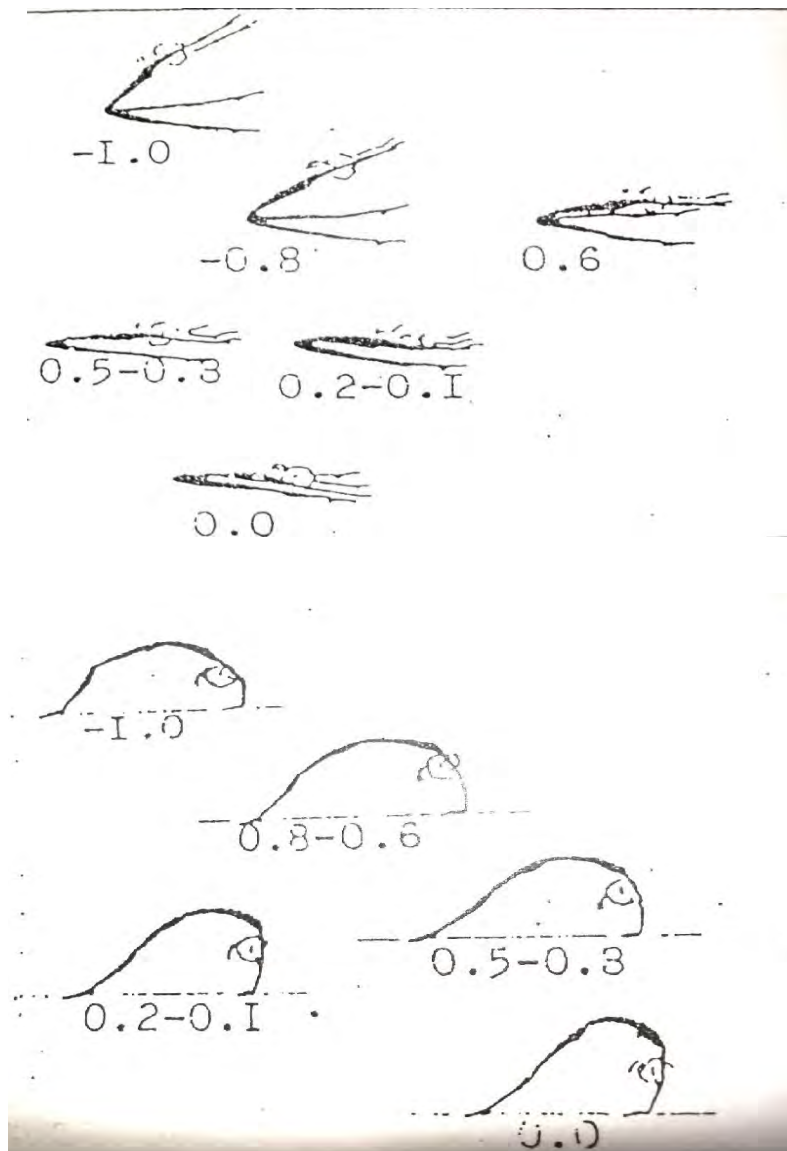
Сбавки за ошибки в баллах.

Наклон ноги врозь выполняется из седа ноги врозь на 90° .

- | | |
|--|-------------|
| a) наклон туловища до 45° _____ | 1,0 |
| b) наклон туловища 45° _____ | 0,8 |
| c) наклон туловища больше 45° _____ | 0,6 |
| d) туловище почти касается пола _____ | 0,5-0,3 |
| e) туловище касается пола плечами _____ | 0,2-0,1 |
| f) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх _____ | без сбавки. |

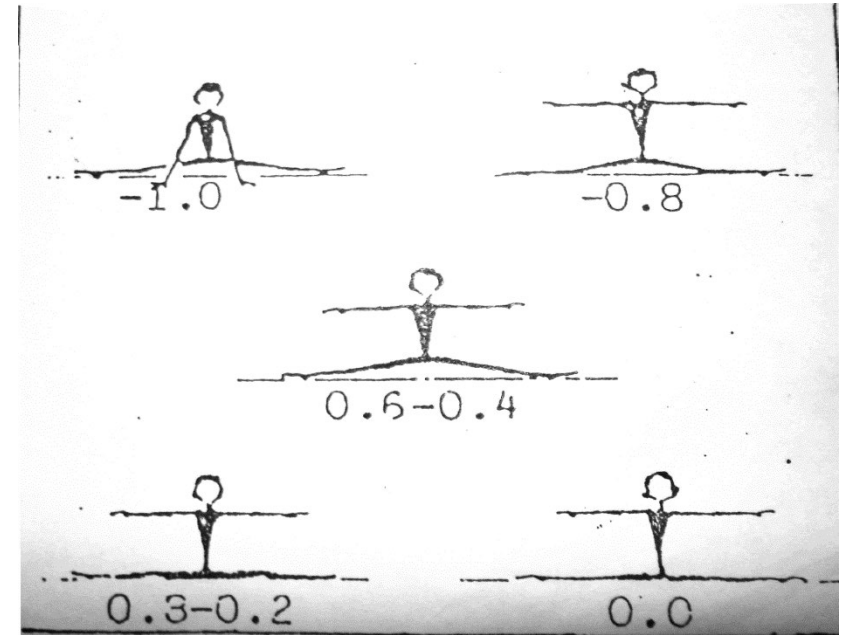
Мост (выполняется произвольно).

- | | |
|--|---------|
| a) ноги и руки значительно согнуты, плечи _____ | |
| b) под углом 45° _____ | 1,0 |
| c) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали _____ | 0,8-0,6 |
| d) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали _____ | 0,5-0,3 |
| e) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу _____ | 0,2-0,1 |
| f) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - без сбавки | |

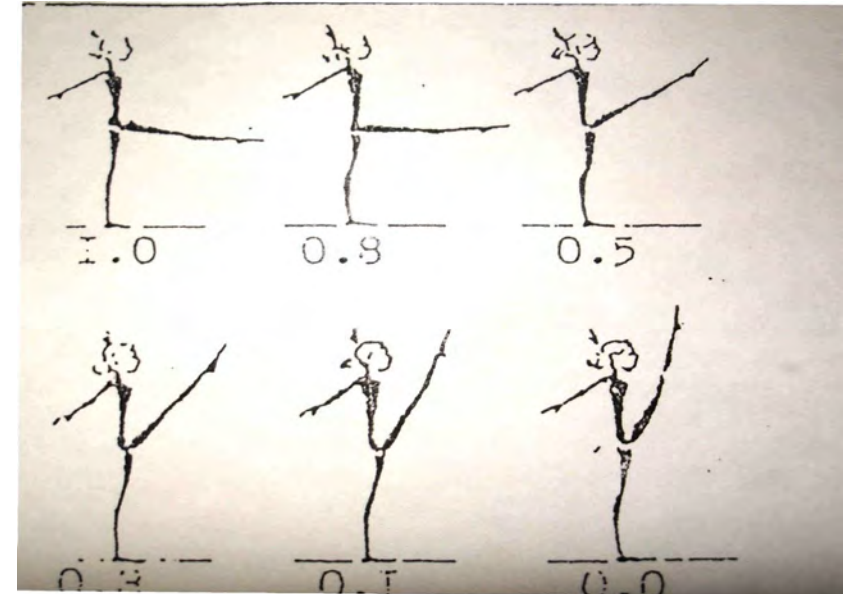


1-3. Шпагаты: левой, правой, прямой.

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу _____ 1,0
- б) то же, но руки в стороны _____ 0,8
- в) ноги до колен касаются пола, но руки в стороны _____ 0,6-0,4
- г) ноги почти полностью прилегают к полу, слегка согнуты _____ 0,3-0,2
- е) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки в стороны _____ без сбавки.

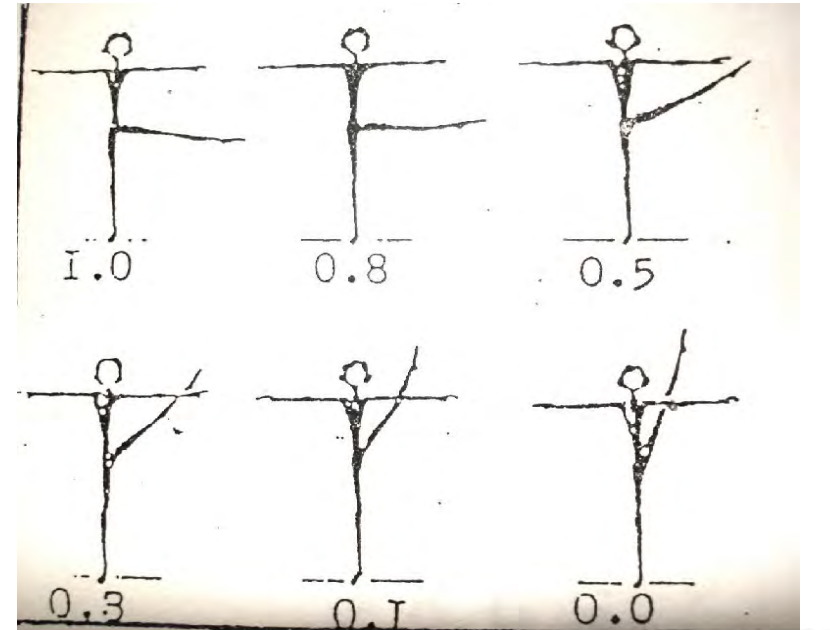
**Удержание ноги, 2сек (правой, левой) вперед.**

- тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла _____ 1,0
- то же, но нога параллельно полу _____ 0,8
- то же, носок на уровне груди _____ 0,5
- то же, пятка на уровне плеча _____ 0,3
- то же, пятка на уровне уха _____ 0,1
- то же, пятка выше головы _____ без сбавки.



Удержание ноги, 2сек (правой, левой) в сторону

- а) тело прямо, руки в стороны, нога ниже прямого угла _____ 1,0
- б) то же, но нога параллельно полу _____ 0,8
- в) то же, носок на уровне груди _____ 0,5
- г) то же, пятка на уровне плеча _____ 0,3
- д) то же, пятка на уровне уха _____ 0,1
- е) то же, пятка выше головы _____ без сбавки

**Удержание ноги, 2сек (правой, левой) назад, руки вверх.**

- а) до 45° _____ 0,8
- б) от 45° до 90° _____ 0,5
- в) от 90° до 135° _____ 0,4-0,1
- г) носок на уровне плеч _____ без сбавки.

